شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه

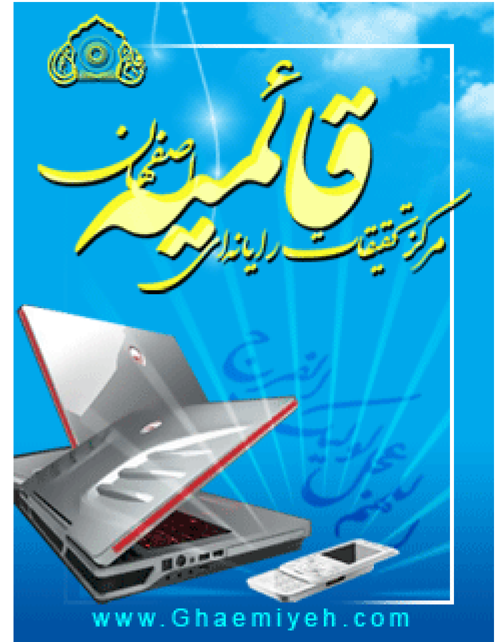
Happy & Peace of mind in Qur'an & Nahj_ol_balaghah



گروه تحقیق

محمد الهی ، حسن محبی ، ایلا حمید الهی

با نظارت : دکتر محمد بیستونی


مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان
www.Ghaemiyeh.com

مشخصات کتاب

سرشناسه : بيستوني محمد، - ۱۳۳۷
عنوان و نام پديدآور : شادي و آرامش از ديدگاه قرآن و نهج‌البلاغه= Happy and peace of mind in Quran & Nahj - ol - balaghah/ با نظارت محمد بيستوني گروه تحقيق محمد الهي حسن محبي ليلا حمداللهي
مشخصات نشر : تهران : بيان جوان ، ۱۳۸۴.
مشخصات ظاهري : [۲۶۳] ص.؛ ۱۴/۵×۱۰/۵سم.
شابك : ۱۵۰۰۰ ريال 964-8399-36-0
وضعيت فهرست نويسي : فاپا
يادداشت : كتابنامه ص ۲۴۷ - ۲۴۹؛ همچنين به صورت زيرنويس.
موضوع : آرامش و آسايش -- جنبه‌هاي قرآني
موضوع : آرامش و آسايش -- احاديث
موضوع : شادي -- جنبه‌هاي مذهبي -- اسلام
موضوع : اسلام و بهداشت رواني
شناسه افزوده : الهي محمد
شناسه افزوده : محبي حسن شناسه افزوده : حمدالهي ليلا، - ۱۳۵۷
رده بندي كنگره : BP۱۰۴/آ۴۲ب۹ ۱۳۸۴
رده بندي ديويي : ۲۹۷/۱۵۹
شماره كتابشناسي ملي : م۸۴-۵۴۶۳

فهـرسـت مطـالـب

(250)

فهـرسـت مطـالـب

(251)

فهـرسـت مطـالـب

(252)

فهـرسـت مطـالـب

موضـوع صفحـه

فهـرسـت مطـالـب

فهـرسـت مطـالـب

فهـرسـت مطـالـب

فهـرسـت مطـالـب

موضـوع صفحـه

(260)
فهـرسـت مطـالـب
موضـوع صفحـه

(261)
فهـرسـت مطـالـب
موضـوع صفحـه

(262)
26)

اَلاْهْداءِ

اِلي سَيِّدِنا وَ نَبِيِّنا مُحَمَّدٍ
رَسُولِ اللّهِ وَ خاتَمِ النَّبِيّينَ وَ اِلي مَوْلانا
وَ مَوْلَي الْمُوَحِّدينَ عَلِيٍّ اَميرِ الْمُؤْمِنينَ وَ اِلي بِضْعَةِ
الْمُصْطَفي وَ بَهْجَةِ قَلْبِهِ سَيِّدَةِ نِساءِ الْعالَمينَ وَ اِلي سَيِّدَيْ
شَبابِ اَهْلِ الْجَنَّةِ، السِبْطَيْنِ، الْحَسَنِ وَ الْحُسَيْنِ وَ اِلَي الأئِمَّةِ التِّسْعَةِ
الْمَعْصُومينَ الْمُكَرَّمينَ مِنْ وُلْدِ الْحُسَيْنِ سِيَّما بَقِيَّةِ اللّهِ فِي الاَرَضينَ وَ وارِثِ عُلُوم
الاَنْبِياءِ وَ الْمُرْسَلينَ، الْمُعَدِّ لِقَطْعِ دابِرِالظَّلَمَةِ وَ الْمُدَّخِرِ لاِحْياءِ الْفَرائِضِ وَ مَعالِمِ الدّينِ ،
الْحُجَّةِبْنِالْحَسَنِ صاحِبِ الْعَصْرِ وَ الزَّمانِ عَجَّلَ اللّهُ تَعالي فَرَجَهُ الشَّريفَ فَيا مُعِزَّ
الاَوْلِياءَوَيامُذِلَ الاَعْداءِاَيُّهَاالسَّبَبُ الْمُتَّصِلُ بَيْنَ الاَرْضِ وَالسَّماءِقَدْمَسَّنا
وَ اَهْلَنَا الضُّــرَّ في غَيْبَتِــكَ وَ فِراقِــكَ وَ جِئْنـا بِبِضاعَـةٍ
مُزْجاةٍ مِنْ وِلائِكَ وَ مَحَبَّتِكَ فَاَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ مِنْ مَنِّكَ وَ
فَضْلِكَ وَ تَصَدَّقْ عَلَيْنا بِنَظْرَةِ رَحْمَةٍ مِنْكَ
اِنّا نَريكَ مِنَ الْمُحْسِنينَ
(4)

متن تأييديه حضرت آيت اللّه خزعلي مفسّر و حافظ كل قرآن كريم

بسم اللّه الرحمن الرحيم

هر زماني را زباني است يعني در بستر زمان خواسته‌هايي نو نو پديد مي‌آيد كه مردم آن دوران خواهان آنند. با وسائل صنعتي و رسانه‌هاي بي‌سابقه خواسته‌ها مضاعف مي‌شود و امروز با اختلاف تمدن‌ها و اثرگذاري هريك در ديگري آرمان‌هاي گوناگون و خواسته‌هاي متنوع ظهور مي‌يابد بر متفكران دوران و افراد دلسوز خودساخته در برابر اين هنجارها فرض است تا كمر خدمت را محكم ببندند و اين خلأ را پر كنند همان‌گونه كه علامه اميني با الغديرش و علامه طباطبايي با الميزانش. در اين ميان نسل جوان را بايد دست گرفت و بر سر سفره اين پژوهشگران نشاند و رشد داد. جناب آقاي دكتر محمد بيستوني رئيس هيئت مديره مؤسسه قرآني تفسير جوان به فضل الهي اين كار را بعهده گرفته و آثار ارزشمند مفسران را با زباني ساده و بياني شيرين، پيراسته از تعقيدات در اختيار نسل جوان قرار داده علاوه بر اين آنان را به نوشتن كتابي در موضوعي كه منابع را در اختيارشان قرار داده دعوت مي‌كند. از مؤسسه مذكور ديدار كوتاهي داشتيم، از كار و پشتكار و هدفمند بودن آثارشان اعجاب و تحسينم شعله‌ور شد، از خداوند منان افاضه بيشتر و توفيق افزوني برايشان خواستارم. به اميد آنكه در مراحل غيرتفسيري هم از معارف اسلامي درهاي وسيعي برويشان گشاده شود.

(5)

آمين رب العالمين .

21 ربيع‌الثاني 1425

21 خرداد 1383

ابـوالقاسم خزعلي

(6)

مقدمه

آرامش يكي‌از گمشده‌هاي مهمّ بشر بوده و به هر دري مي‌زند تا آن را پيدا كند . تاريخ بشر پر است از صحنه‌هاي غم‌انگيزي كه انسان براي تحصيل آرامش به هر چيز دست انداخته و در هر وادي گام نهاده و تن به انواع اعتيادها داده است .
ترس و اضطراب ، اثر گرايش و دلبستگي به دنياست . ناآرامي افراد عادي به دليل اتكاي آنان به چيزي است كه خود تكيه‌گاهي ندارد ، از اين رو به صورت ضرب‌المثل گفته شده ؛ انسان غرق شده به هر گياهي تكيه مي‌كند و دست مي‌اندازد تا نجات پيدا كند ، زيرا خيال مي‌كند آن گياه در دريا ريشه دارد و قوي است . كساني كه در محبت دنيا غرق شده‌اند ، دست و پا مي‌زنند و هر لحظه احساس خطر مي‌كنند و بـه اين و آن متمسـك مي‌شونـد و به زرق و برق‌هـا تكيه مي‌كنند تا از اضطراب برهنـد ولـي نمي‌تواننـد ، قـرآن كريـم دربـاره گـرفتــاران آتــش دوزخ مي‌فرمايـد :

وَ رَضُوا بِالْحَيوةِ الدُّنْيـا وَ اطْمَأَ نُّوا بِها ... : اين‌ها به دنيا بسنده كرده‌اند و راضـــي و مطمئــن شده‌انـد . (1)
وَ مَاالْحَيوةُ الدُّنْيا اِلاّ مَتاعُ‌الْغُرُورِ: دنيا متاع‌فريب‌است و انسان‌را مي‌فريبد(2)
ذلِـكَ بِـاَنَّ اللّـهَ هُــوَ الْحَـقُّ : اگــر غريـق بــه فريبـگـاه تكيـه كنـد ، قطعــا نمـي‌آرامد و اينكـه مـردان الهـي مطمئنند ، براي آن است كه به حق متكي‌اند و حـــق ، ثابت مطلق است .(3)
1 ـ 7 / يونس .
2 ـ 20 / حديد .
3 ـ 62 / حج .

آنچه ماندني است بايد مطلوب و محبـوب ما باشـد ، قـرآن كريــم مي‌فرمـايـد :
اَلاآ اِنَّ اَوْلِياآءَ اللّهِ لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لا هُمْ يَحْزَنُونَ : اولياي الهي نه ترسي دارند و نه محزون مي‌شوند .(1)
چون چيزي كه محبوب آنهاست ، از بين رفتني نيست و چيزي كه از بين رفتني است ، محبوبشـــان نيسـت .
انسان از دو راه آسيب مي‌بيند: يا به‌خاطر ازدست دادن چيزي كه در گذشته داشته، يا احتمال از دست دادن چيزي در آينده ، او را نگران مي‌كند ، ولي انسان مؤمن ، نه غـم گذشتـه دارد و نـه انـدوه آينـده او را مشغـول

مي‌ســازد ؛ مَنْ امَنَ بِاللّهِ وَالْيَـوْمِ الاْخِـرِ وَ عَمِـلَ صلِحـا فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِـمْ وَ لا هُـمْ يَحْـزَنُـونَ .(1)

1 ـ 62 / يونس .

اين‌نوشتار كه‌حاصل تحقيق سه‌نفر از قرآن‌پژوهان عزيز بنام آقايان حسن محبّي و محمّدالهي و خانم‌ليلاحمداللهي‌مي‌باشدبه‌ابعادمختلف‌موضوع‌پرداخته‌و راه كارهاي مناسبي‌را با استمداد از آيات نوراني قرآن كريم و روايات نقل شده از معصومين عليهم‌السلام ارائه‌مي‌دهد. اميدوارم اين‌قبيل‌تلاش‌هاي‌قرآني‌ذخيره‌عالم‌قبر و آخرت‌همگي‌باشد.

دكتر محمد بيستوني

رئيس هيئت مديره مؤسسه قرآني تفسير جوان

24 آذرماه 83

مصادف با سالروز ولادت كريمه اهل بيت فاطمه معصومه عليهاالسلام

1 ـ 69 / مائده .

شادي چيست ؟

مرحوم شهيد مطهري (ره) در اين زمينه مي‌فرمايد : «سرور ، حالت خوش و لذّت‌بخشي است كه از علم و اطّلاع بر اينكه يكي از هدف‌ها و آرزوها ، انجام يافته يا انجام خواهد يافت ، به انسان دست مي‌دهد . و غم و اندوه ، حالت ناگوار و دردناكـي اسـت كـه از اطـلاع بر انجام نشدن يكي از هدف‌ها و آرزوها به انسان دســت مــي‌دهــد» .(1)
اسـلام ديـن فطـرت اسـت و بـه تمـام نيازهـاي طبيعـي و فطـري انسان توجّه دارد ، پيـروان خـود را به شـادي‌هاي مثبت و سازنده و امور مفرّح ، دعـوت مي‌نمايـد چـراكـه استفاده از امور مفـرّح در موقـع مناسـب و بـا رعايـت حــدود لازم ، بـراي تجديـد نشـاط و كاستــن از يكنواختــي زندگــي بسيــار مؤثــر اســت .
علي عليه‌السلام مي‌فرمايد : «اِنَّ هذِهِ‌الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَما تَمَلُّ الاَْبْدانُ فَابْتَغُوا لَها طَرائِفَ الْحِكْمةِ : اين دل‌ها همانند بدن‌ها خسته و افسرده مي‌شوند و نياز به استراحت دارند ، در اين حال ، نكته‌هاي زيبا و نشاط‌انگيز براي آنها انتخاب كنيد .(1)
1 ـ استاد شهيد مطهري (ره) ، مقالات فلسفي ، جلد 2 ، صفحه 66 .

و در روايتـي ديگــــر مــي‌فـــرمــــايــــد :
«لِلْمُؤْمِنِ ثَلاثُ ساعاتٍ : فَساعَةٌ يُناجي فيها رَبَّهُ وَ ساعَةٌ يَرُمُّ مَعاشَهُ وَ ساعَةٌ يُخَلّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِها فيما يَحِلُّ وَ يَجْمِلُ : لازم است بر مؤمن شبانه روزش را به سه قسمت تقسيم كند : قسمتي را براي راز و نياز با خدا ، قسمتي براي امـرار معـاش و تأميـن زندگـي و قسمتي هم براي بهره‌برداري از لذّت‌هاي حــلال و نيكــو .(1)
1 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام ، قصار 188 .

امام رضا عليه‌السلام فرمود : «اوقات خود را به چهار بخش تقسيم كنيد : بخشي را براي عبادت ، بخشي را براي كار و فعاليت براي تأمين زندگي ، بخشي را براي معاشرت و مصاحبـت با بـرادران مورد اعتماد و كساني كه شما را به عيوبتان واقف سازند و بخشـي را بـه تفريحات و لذايـذ خـود اختصـاص دهيـد و از مسـرت و نشـاط ساعـت تفريح و شـادي ، نيـرو و تـوان انجام وظايف ديگر خود را تأمين نماييد» .(2)

تعريف آرامش

آرامش حالتي است كه تألمات روحي در انسان به كمترين حدّ خود مي‌رسد و بر

1 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام ، قصار 382 .

2 ـ بحـــارالانـوار ، جلد 17 ، صفحه 208 .

شادي و آرامش (13)

اثر مسرّت باطني انسان آشكار مي‌گردد و انسان براي لحظه‌اي از قيـد غـم‌ها آزاد مي‌شود . آرامش ، احساس مثبتي است كه از حسّ رضايتمندي و پيروزي بـه دسـت مـي‌آيـــد .(1) و اضطـراب نقطــه مقابــل حالــت مذكـور اسـت .

اِنَّمَـا الْمُؤْمِنُـونَ الَّذيـنَ اِذا ذُكِـرَ اللّـهُ وَجِلَـتْ قُلُـوبُهُـمْ وَ اِذا تُلِيَتْ عَلَيْهِـمْ اياتُـهُ زادَتْهُـمْ ايمانًـا وَ عَلي رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ .
ايمان آوردگان تنها آن كساني هستند كه هر گاه ياد [و نام] خدا به ميان آورده شود قلبهايشان ترسان مي‌گردد و هنگامي كه آيات [و نشانه‌هاي يكتايي و قدرت[او بر آنان تلاوت شود [به آن گوش جان مي‌سپارند و كلام حق] بر ايمان آنان

1 ـ جان مارشال ريو ، انگيزش و هيجان ، ترجمه : سيد يحيي محمدي ، صفحه 367 .

(14) شادي و آرامش

مي‌افزايـد و تنهـا بر پروردگــار خويش اعتمــاد مي‌كنند . (1)
اين آيه به‌وصف ايمان‌آوردگان پرداخته و مي‌فرمايد:
اِنَّمَـــا الْمُــؤْمِنُــونَ الّـذيــنَ اِذا ذُكِـرَ اللّــهُ وَجِلَــتْ قُلُوبُهُــمْ
ايمان آوردگان راستين تنها كساني هستند كه چون نام و ياد خدا به ميان آورده شود دل‌هايشان ترسان گردد و از عدالت و دادگري و حسابرسي و كيفر و قدرت او بترسند و هرگاه آيات او بر آنان تلاوت گردد و از نعمت‌ها و فزون بخشي‌ها واحسانها و بخشايش و پاداش پرشكوه وي ياد شود به آرامش خاطر پركشند و بر ايمانشان بيفـزايـد؛ درسـت همـانگونه كـه مي‌فرمايـد: «أَلا بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».(2) آگـاه بـاش كه با يـاد و نـام بلنـد خــدا، دل‌هــا و قلب‌هــا به ساحـل آرامش مي‌رسد.

1 ـ 2 / انفال.
2 ـ 28 / رعد .

شادي و آرامش (15)

با اين بيان آن گونه كه برخي پنداشته‌اند، ميان اين دو آيه ناسازگاري نيست؛ چرا كه ترس‌ازخدا به‌مفهوم ترس‌از كيفراوست و اطمينان و آرامش دل، در پرتو ياد نمودن بخشايش و مهر اوست؛ و اين دو با هم سازگارند.
نكته ديگر اين كه ايمان آوردگان هنگامي كه به ياد نعمت‌ها و آمرزش خدا مي‌افتند، با حسن ظنّ به او، آرامش خاطر مي‌يابند و زماني كه به ياد گناهان خويش مي‌افتند ناراحت و پريشـان خاطـر مي‌شونـد . به هرحال واژه «وَجَل» به مفهوم تـرســي اسـت كــه بـا انــــدوه همــراه اســت .
وَ اِذا تُلِيَتْ عَلَيْهِـمْ اياتُـهُ زادَتْهُـمْ ايمانًا
و هنگامـي كـه قـرآن بـر آنـان تـلاوت گـردد بـر يقيـن و ايمانشان مـي‌افــزايــد.

به باور «ابن عبّاس» منظور اين است كه بر ايمان و باور آنان نسبت به آياتي كه به تدريــج از سـوي خـدا فـرود مي‌آيد، مي‌افزايد .
(16) شادي و آرامش
وَ عَلي رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ : اينان در فراز و نشيب‌هاي زندگي به خدا اعتماد مي‌كنند و كارشـان را به او وامي‌گذارند . بـه باور پــاره‌اي، آنــان به خــدا اميــد مي‌بندنــد كه پــاداش آنــان را مي‌دهـــد.
اَلَّذيــنَ يُقيمُـــــونَ الصَّلـــوةَ وَ مِمّـــا رَزَقْنـاهُــمْ يُنْفِقُــونَ.
همانان‌كه‌نماز [وراه‌رسم‌آزادمنشانه‌آن] رابرپامي‌دارند و ازآنچه روزي‌آنان ساخته‌ايم [در راه شايسته] انفاق مي‌كنند .(1)
ايـن يـاد آوري از نمـاز و زكـات و رعايـت آن دو، نشانگـر احتــرام بـه حقـوق خـدا و خلـق خـداست و بـدان دليل است كه مردم در انجام شايسته و بايسته آنها دقّـت بيشتـري داشتـه باشنـــد.
1 ـ 3 / انفال.
شادي و آرامش (17)
اُولآئِـكَ هُـمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرجاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَريمٌ.
[آري] آن ايمان آوردگان راستين اينانند. براي آنان در پيشگاه پروردگارشان درجاتي [پرفراز] و آمرزش و روزي ارزشمندي خواهد بود .(1)
برخي گفته‌اند منظور اين است كه اينان در بهشت پرطراوت و زيبا داراي مقامات و درجات والايي هستند وخداي پرمهر آنان را از آمرزش و رزقي بزرگ و هميشگي بهره‌ور خواهد ساخت. گفتني است كه آن گروه از دانشوراني كه به باور شان ايمان قابل فزوني و كاستي است و نيز كارهايي كه به وسيله اعضا و اندامها انجام مي‌شود جز ايمان است، به اين گونه آيات استدلال مي‌كنند. به باور اينان، از اين آيات چنين دريافت مي‌گردد كه تنها كساني داراي ايمان واقعي هستندكه به اين ويژگيها آراسته
1 ـ 4 / انفال.
(18) شادي و آرامش
باشند. با اين بيان اگر كسي با ياد خدا دلش ترسان نگردد و باشنيدن آيات او ايمانش افزون نشود و از انجام شايسته نماز و برپاداشتن راه و رسم آن بهره‌ور نباشد و حقوق مالي خويش يا زكات را نپردازد و برخداي يكتا توكّل و اعتماد نكند و... چنين كسي از نعمت ايمان بي‌بهره است. امّا پاسخ اين است كه اين ويژگيها و اوصاف از آنِ ايمان آوردگان برجسته و ممتاز است نه همه ايمان آوردگان. با اين بيان ممكن است مردم باايمان از نظر ايمان و باور باهم يكسان و از نظر عمل و فرمانبرداري از خدا متفاوت باشند، چرا كه ترس قلبي يك امر واجبي نيست بلكه پسنديده و مستحب

است و نماز و انفاق نيز شامل واجب و غير واجب مي‌گردد پس به نظر مي‌رسد اين آيات به ايمان آوردگان ممتاز و برجسته نظر دارند و نه همه‌مؤمنان. و اين آيات نشانگر اين مفهوم و معني نيستند كه هركسي از نظر ايمان و عمل در مرحله‌اي فروتر از اينان باشد از ايمان آوردگان نيست.

شادي و آرامش (19)

«ابن عبّاس» مي‌گويد: از اين آيات دريافت مي‌گردد كه كُفرگرايان از آفريدگار هستي ترس و هراسي ندارند و از اين صفات و خصوصيات بي‌بهره‌اند.(1)

اَلا اِنَّ اَوْلِياءَ اللّهِ لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ.
بهوش باشيد كه دوستان خدا نه بيمي خواهند داشت و نه آنان اندوهگين خواهنـد شد. (2)
«خَوْف»: بسان دو واژه «فَزَع» و «جَزَع» همانند وهم معنا هستندو از ترس و اضطراب دروني از رويدادن رويدادي ناگوار خبر مي‌دهند. با اين بيان خوف به مفهوم دلهره، ترس و احساس نا امني است كه در برابر آن، آرامش خاطر و امنيّت است.
1 ـ تفسير بيان 30 جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات فراهاني، جلد 9، صفحه 286 تا 290.
2 ـ 62 / يونس.
(20) شادي و آرامش
«حُزْن»: به مفهـوم اوج انــدوه ـ در برابر شادماني ـ است. اين واژه دراصل از ريشــه «حَــزْن» كـه بـه معنــاي زميــن سخــت اســت ، بـرگـرفتــه شــده اســـت .
اين آيه روشنگري مي‌كند كه امنيّت و آرامش در اين سراوسراي آخرت تنها در گروِ ايمانِ آگاهانه و خالصانه و پرواپيشگي است و بر اين اساس است كه آن مردم شايسته كرداري كه بر فرمان خدا دل مي‌سپارند و براساس مقررات او زندگي مي‌كنند، خدا آنان را دوست مي‌دارد و در روز رستاخيز نيز نه بيمي از كيفر دارند و نه اندوهگين خواهند شد.
و از ديدگاه چهارمين امام نور امام سجاد عليه‌السلام منظور ازدوستان خدا كساني هستند كه مقررات او رااحترام گذارند و به فرمان پيامبرش عمل كنند، از آنچه خدا تحريم فرموده است بپرهيزند و در اين سراي زود گذر و فناپذير پارسايي پيشه سازند و به پاداش پرشكوه خدا مشتاق باشند، روزي حلال و پاكيزه را در زندگي بجويند و هزينه كنند و نظرشان از به دست آوردن ثروت و امكانات، فخر فروشي و روي هم انباشتن آنهانباشد و حقوق آن‌رابپردازند. چنين‌كساني همانها هستند كه خداوند آن‌چه را كسب كرده‌اند براي آن‌ها مبارك و پر تداوم مي‌گرداند و به خاطر آن‌چه كه براي آخرتشان پيش مي‌فرستند به آن‌ها پاداش مي‌دهد .
شادي و آرامش (21)
«اِنَّهُمُ الَّذينَ اَدَّوا فَرائِضَ اللّهِ وَاَخَذُوا بِسُنَنِ رَسُولِ اللّهِ، وَتَورَّعُوا عَنْ مَحارِمِ اللّهِ، وَ زَهَدُوا في عاجِلِ هذِهِ الدُّنْيا، وَرَغِبُوا فيما عِنْدَ اللّهِ وَ اكْتَسَبُوا الطَّيِّبِ مِنْ رِزْقِ اللّهِ لِمَعاشِهِمْ، لايُريدُونَ بِهِ التَّفاخُرَ وَالتَّكاثُرَ ثُمَّ أَنْفَقُوهُ فيما يَلْزَمُهُمْ مِنْ حُقُوقٍ فَاُولئِكَ الَّذينَ يُبارِكُ اللّهُ لَهُم فيمَا اكْتَسَبُوا وَ يُثابُونَ عَلــي ما

قَدَّمُــوا مِنْهُ لاِآخِرَتِهِم.»(1)

1 . تفسيــر عَيّاشي، ج 2، ص 124 و 131.

اَلَّذيـنَ امَنُوا وَ كانُـوا يَتَّقُــونَ : همـان كسانـي كـه ايمان آورده و پرواي خــدا پيشـــه ساختــه بودنـــد.(1)

لَهُمُ الْبُشْري فِي الْحَيوةِ الدُّنْيا وَفِي الْاخِرَةِ لاتَبْديلَ لِكَلِماتِ اللّهِ ذلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظيمُ : براي آنان در زندگي دنيا و در سراي آخرت نويد[رستگاري و پاداش پرشكوه [است. براي وعده‌هاي خدا [تخلّف پذيري و] تبديلي نيست، [و] ايــن است آن كاميابــي پرشكوه.(2)

«بُشْــري»: به مفهــوم بشــارت و نويــدي است كه آثــار شادي و شادماني را در چهــره آشكـــار مــي‌ســازد.

1 ـ 63 / يونس.

2 ـ 64 / يونس.

منظور از نويد و مژده اين جهان و جهان ديگر كه در آيه شريفه آمده، چيســـت ؟

1 ـ به بـاور گروهـي منظـور از نويـد در دنيـا همـان نويـدي اســـت كـه فرشتگـان به هنگامـه مـرگ به ايمـان آوردگـان مي‌دهنـد و بـه آنان مي‌گويند: نترسيـــد و انـدوهگيــن نبـاشيـد و بـــه بهشـــت پـرطـراوت و زيبـا بشارتتـان بـاد.(1)
2 ـ از ديدگاه پاره‌اي منظور ازنويددر زندگي دنيا خوابهاي خوش و خوبي است كه انسان با ايمان در مورد خود مي‌بيند و يا ديگران در مورد او مي‌بينند و نويد در سراي آخرت نيز آن است كه در روز رستاخيز و به هنگام بيرون آمدن از رحم زمين او را به بهشت پرطراوت و زيبا مژده مي‌دهند. اين بيان از حضرت باقر عليه‌السلام و نيز از پيامبر گـــرامي صلي‌الله‌عليه‌وآله روايـت شـده است.
1 . 30 / فُصِّلَتْ.
(24) شادي و آرامش
و از حضرت صادق عليه‌السلام آورده‌اند كه به يكي از بندگان خدا فرمود:
«يا عُقْبَةَ! لايَقْبَـلُ اللّـهُ مِـنَ الْعِبادِ يَوْمَ الْقِيامَةِ إلاّ هذَا الدّينَ الَّذي أَنتُم عَلَيْهِ وَ...»(1)
هان اي عقبه! خدا در روزرستاخيز از بندگان خود جز همين دين و آييني كه شما بر آن هستيد نخواهد پذيرفت و چيزي ميان يكي از شما و ميان ديدن آنچه ديدگانش را روشن سازد ـ جز آنكه نفس او به گلوگاه رسد ـ فاصله‌اي نيست. آنگاه فرمود: اين واقعيـت در كتـاب خـدا نيـز آمده است و از پي‌آن به تلاوت اين آيه پرداخت كه: لَهُمُ الْبُشْرىفِي الْحَيوةِ الدُّنْيا...
و پاره‌اي‌نيزآورده‌اندكه: براي‌انسان باايمان‌دري‌ازقبرش‌به‌سوي‌بهشت پرطراوت
1 . تفسير عَيّاشي، ج 2، ص 125 و 126 و 33.
شادي و آرامش (25)
و زيبا گشوده مي‌شود و پيش از آنكه او وارد بهشت گردد، آنچه را برايش آماده شده اســت به چشــم خود مي‌نگـــرد.
لا تَبْــديــلَ لِكَلِمــاتِ اللّــهِ ذلِــكَ هُــوَ الْفَــوْزُ الْعَظيــمُ.(1)

اَلَّذِيــنَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللّهِ أَلا بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.
كساني كه ايمان آورده‌انــد و دل‌هايشــان به ياد خدا به [ساحل] آرامش مــي‌رســد، بهــوش بــاشيــد كـه دل‌هـا تنهـا بـا يـاد خــدا آرامـش مي‌يابــد.(2)
در آيه مورد بحث مي‌فرمايد :
1 ـ تفسير بيـان 30 جلـدي، دكتر محمّـد بيستونـي، انتشـارات فراهانـي، جلـد 11، صفحـــــــــــــه 189 تا 192.
2 ـ 28 / رعد.
(26) شادي و آرامش
الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللّهِ
همـان كساني كه پس از بازگشت از بيراهه و گناه، به يكتايي خدا و صفات ويژه او ايمـان آورده و رسالـت و دعـوت پيامبـرش را با جـان و دل مي‌پذيرند و به كتاب و وحي و آنچه از سوي خدا فرود آمده است گردن مي‌گذارند و دل‌هايشان به ياد خدا به ساحـل آرامش مي‌رســد و آرامــش مي‌يابـد .
واژه «ذِكْر» به مفهوم پديد آمدن معني براي نفس است و گاه به آگاهي و گفتاري كه مفهوم و معني را در برابر چشم باطن آشكار مي‌سازد نيز گفته مي‌شود. با اين بيان، در اين آيه خدا انسان باايمان را اين گونه وصف مي‌كند كه با ياد خدا به آرامش قلب مي‌رسد و در آيه ديگري مي‌فرمايد: ايمان‌آوردگان تنها آن كساني هستند كه چون خــدا يـــاد شــود دل‌هـــايشــان بتـرســـد... .
شادي و آرامش (27)
اِنَّمَــا الْمُــؤْمِنُــونَ الَّـذيــنَ اِذا ذُكِـرَ اللّــهُ وَجِلَــتْ قُلُوبُهُــمْ.(1)
در آيـه مـورد بحـث منظـور ايـن اسـت كه انسـان باايمـان با ياد خدا و با نگرش بر نعمت‌هـاي گوناگـون و پـاداش پرشكوه او بـه ساحـل آرامـش خاطـر مي‌رسد و در آنجـا منظور اين است كه با ياد خـدا و توجه به عدل و كيفر عادلانه او ترسان شده و خاطرش پريشان مي‌گردد.
أَلا بِذِكْرِاللّهِتَطْمَئِنُالْقُلُوبُ : بهوش باشيد كه با ياد خداست كه دل‌ها آرامش مي‌يابد .
و بدين سان خداي فرزانه بندگانش را تشويق مي‌كند كه دل‌هاي طوفان‌زده خود را با ياد مهر و لطف و نعمت‌هاي بي‌كران و پاداش پرشكوه او آرامش بخشند؛ چرا كه وعـده خدا تخلف‌ناپذير است و چيزي براي آرامش دل‌هاي نگران بهتر و آرام‌بخش‌تر از نويـدهـاي خـدا نيسـت.(1)

1 . 2 / اَنْفال.
(28) شادي و آرامش

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّـــهِ جُنُـــودُ السَّمَـــاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ كَـــانَ اللَّـــهُ عَلِيمًـــا حَكِيمًـــا
اوست آن‌كسي‌كه [نعمت‌گرانِ] آرامش را بر دل‌هاي مؤمنان فرود آورد تا ايماني بـر ايمـان خـود بيفزايند؛ و سپـاهيـان آسمانهـا و زميـن، تنهـا از آن خـداسـت؛ و خـدا همـــاره دانـا و فرزانــه اسـت . (2)
1 ـ تفسيــر بيـان 30 جلـدي، دكتــر محمّـد بيستونـــي، انتشـــارات فــراهــانـي، جلـــد 13، صفحــــه 250 تــــا 251.
2 ـ 4 / فتح.
شادي و آرامش (29)
«سَكينَة»: ايــن واژه از مــاده «سُكُــون» بـه مفهــوم آرامش دل و اطمينــــان‌خــاطــر آمــده اســت.

در مورد حقيقت اين آرامش دل يا «سَكينَة» ديدگاه‌ها متفاوت است: از ديدگاه گروهي منظور از اين سكينه و آرامش آن است كه: خداي فرزانه با لطف خويش و بر اثر ارزاني داشتن بينش ژرف و ايمان استوار و بسياري دلايل روشنگر و الهام‌بخش، به روح مردم با ايمان قرار و آرامش مي‌بخشد؛ به گونه‌اي كه در راه زندگي از آفت شكّ و ترديد و دلهره و نگراني محفوظ مي‌مانند و با دلي آرام و قلبي مطمئن راه كمال را گام مي‌سپارند، در حالي كه مردم فاقد ايمان و پروا از آرامش يقين و اطمينانِ روح بي‌بهره‌انـد و دستخـوش تزلزل و اضطراب؛ و با نخستين موج ترديد و شبهه

دچــار نگــرانــي و بي‌قـراري مي‌گردنـد و قلب‌شـان دستخـوش طوفـان مي‌شــود.

در ادامه آيه مي‌فرمايد: لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِم ثمره اين آرامش ، افزايش ايمان و بالعكس مي‌باشد .

وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ : و سپاهيان آسمان‌ها و زمين از آنِ خداست.

«ابن عباس» مي‌گويد: و خداي توانا لشكريان آسمانها و زمين را كه فرشتگان و پريان و انسان‌ها و شيطان‌ها و ديگر پديده‌ها باشند، همه را تحت فرمان خود دارد و همـه از آن او هستنـد و فرمانبـردار او؛ به همين جهت اگر بخواهد شما را به وسيله آنـان يـاري مي‌رســانــد.

در اين فراز از آيه اين نكته به روشني آمده است كه همه پديده‌ها آفريده خدا و فرمانبردار اويند ؛ به همين جهت اگر بخواهد تا شرك‌گرايان و ظالمان و اصلاح‌ناپذيران را به كيفر گناهانشـان نابـود سـازد، همـه را به بوتـه هلاكت مي‌سپـارد و او از حال و روز آنان و نسل و تبـارشـان آگـاه است و بـه خاطـر دانش و حكمـت خويش به آنان مهلت مي‌دهد. ذات پاك و بي‌همتاي او از روي ناتواني و نيـاز دستـور جهـاد بر ضد دشمنانـش را صـادر نكـرده و از اين زاويه مردم با ايمان را بـه پيكـار كفـر و بيـداد فرمـان نـداده است، بلكه اين فرمان بـه خاطـر آن اسـت كـه بــه جهــادگــرانِ پــراخلاص راه حق و عدالت پاداشـي شكوهبار ارزانـــي دارد.

لِيُدْخِلَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَيُكَفِّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَكَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا

[آري، خدا نعمت آرامش را بر دل‌هاي مردم توحيدگرا فرود آورد] تا مردان

و زنان با ايمان را در بوستان‌هايي [از بهشت] كه از زير [درختان] آن جويبارها روان است، درآورد، در حالي كه آنان در آنجا جاودانه خواهند بود و [خدا] بدي‌هاي آنان را ازآنهادورمي‌سازد؛ و اين [فرجام‌شكوهبار] درپيشگاه‌خدا كاميابي‌بزرگي‌است. (1)
(32) شادي و آرامش
«فَوْز»: به پيروزي و نايل آمدن به نعمت‌ها و خيرات توأم با سلامت و امنيت گفته مي‌شود. روشن است كه آيه شريفه تقديري دارد كه اين گونه است: هان اي پيامبر! ما اين پيروزي نمايان را برايت روزي ساختيم تا خداوند گناهان امت و مردم‌ات را ببخشايد؛ و ما چنين كرديم تا مردم با ايمان را به بوستان‌هاي پرطراوت و زيباي بهشت كه از زيرِ درختان آن جويبارها روان است درآوريم.
خَالِدِينَ فِيهَا آنان در آنجا جاودانه خواهند بود و نعمت‌هاي پربركت بهشت براي آنان ماندگار و پايان‌ناپذير خواهد بود.
1 ـ 5 / فتح.
شادي و آرامش (33)
وَيُكَفِّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ
و افزون برآنچه آمد،خداي‌فرزانه گناهان‌آنان‌را كه در دنيامرتكب‌شده‌اند، همه را ازپرونده آنان مي‌زدايد و مي‌پوشاند.
وَ كَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللّهِ فَوْزًا عَظِيمًا : و اين پيروزي شكوهباري است كه در نزد خدا ارزشمند است. (1)

وَ مَثَـلُ الَّذيـنَ يُنْفِقُـونَ اَمْوالَهُمُ اِبْتِغاءَ مَرْضاتِ اللّهِ وَتَثْبيتا مِنْ اَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّـةٍ بِرَبْـوَةٍ اَصابَهـا وابِلٌ فَاَتَتْ اُكُلَها ضِعْفَيْنِ فَاِنْ لَمْ يُصِبْها وابِلٌفَطَلٌّ وَاللّهُ بِما تَعْمَلُونَ بَصيرٌ
1 ـ تفسيـر بيـــان 30 جلـــدي، دكتـر محمّـــد بيستـوني، انتشـارات فـــراهـــاني، جلـــد 26، صفحــــــه 129 تـــا 132.

و (كار) كساني كه اموال خود را براي خشنودي خدا وتثبيت (ملكات انساني در) روح خود ، انفاق مي‌كنند ،همچـون باغي است كه در نقطه بلندي باشـد و بـاران‌هاي درشـت به آن برسـد (و از هواي آزاد و نور آفتاب ، به حدّ كافي‌بهره گيرد) و ميوه خود را دو چندان دهد (كه هميشه شاداب وباطراوت‌است) و خداوند به آن‌چه انجــام مي‌دهيـــد ، بينـا است. (1)
« طَلَّ » به معني باران دانه‌ريز است كه گاه به صورت غبار به روي گياهان مي‌ريزد و گاه به شبنم نيز گفته مي‌شود .
جمله « اِبْتِغاءَ مَرْضاتِ اللّهِ وَ تَثْبيتا مِنْ اَنْفُسِهِم » انگيزه‌هاي انفاق صحيح و الهي را بيان مي‌كند و آن ، دو چيز است ؛ « طلب خشنودي خدا » و « تقويت روح ايمـــان
1 ـ 265 / بقره.

و ايجاد آرامش در دل و جان » . اين جمله مي‌گويد : انفاق‌كنندگان واقعي كساني هستند كه تنها به خاطر خشنودي خدا و پرورش فضايل و تثبيت اين صفات در درون جان خود و همچنين پايان دادن به اضطراب و ناراحتي‌هايي كه بر اثر احساس مسؤوليّت در برابر محرومان در وجدان آن‌ها پيدا مي‌شود ، اقدام به انفاق مي‌كنند (بنابراين «مِن» در آيه به‌معني "في" خواهدبود). جمله « وَاللّهُ بِما تَعْمَلُونَ بَصيرٌ » هشداري است به همه كساني‌كه مي‌خواهند عمل نيكي انجام دهند كه مراقب باشند كوچك‌ترين آلودگي از نظر نيّت يا طرز كار پيدا نكنند ، زيرا خداوند كاملاً مراقب اعمـــال آن‌ها است. (1)
1 ـ تفسير جوان 27 جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلد 2، صفحه 269 تا 271 .

فالِقُ الْإِصْباحِ وَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنا وَ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ حُسْبانا ذلِكَ تَقْديرُ الْعَـزيـزِ الْعَلَيـمِ
او شكافنـده صبح است و شـب را مايه آرامـش و خورشيـد و مـاه را وسيلـه حساب قـرار داده اسـت ، اين اندازه‌گيـري خداونـد توانـاي دانا است. (1)
« فَلَق » در اصل بـه معنـي شكافتـن اسـت و اين‌كـه صبـح را فَلَق مي‌گويند نيز بـه هميـن مناسبـت مي‌باشـد ، « إِصْبـاح » و « صُبْحْ » هر دو به يك معنـي است .
« حُسْبان » مصدر از ماده « حِساب » ، به معني حساب كردن است و در اين‌جا ممكن است منظور اين بوده باشد كه گردش منظم و سير مرتب اين دو كره آسماني(البته منظور از حركت آن در نظر ما است كه ناشي از حركت زمين است) موجب مي‌شود كه شما بتوانيد برنامه‌هاي مختلف زندگي خود را تحت نظام و حساب درآوريد .
1 ـ 96 / انعـــــــام.
شادي و آرامش (37)
تعبير بالا از تعبيرهاي بسيار زيبايي است كه در اين‌جا به كار رفته است ، زيرا تاريكي شب به پرده ضخيمي تشبيه شده كه روشنايي سپيده دم آن را چاك زده ازهم مي‌شكافد و اين موضوع هم درباره صبح صادق تطبيق مي‌كند و هم صبح كاذب ، زيرا كاذب به روشنايي كم رنگي گفته مي‌شود كه در آخر شب به صورت عمودي از مشرق در آسمان پاشيده مي‌شود و همچون شكافي است كه از طرف شرق به غرب در خيمه تاريك و سياه شب پديد مي‌آيد و صبح صادق كه بعد از آن طلوع مي‌كند به شكل نوار سفيد و درخشان و زيبايي است كه در آغاز در پهنه افق مشرق آشكار مي‌شود ، گويي چادر سياه شب را از طرف پايين در امتداد شمال و جنوب شكافته و پيش مي‌رود و تدريجا بالا آمده و سراسر آسمان را فرامي‌گيرد .
(38) شادي و آرامش
قرآن علاوه بر اين كه كرارا روي نعمت نور و ظلمت و شب و روز تكيه كرده ، دراين‌جا روي مسأله طلوع صبح تكيه مي‌كند كه يكي از نعمت‌هاي بزرگ پروردگار است زيرا مي‌دانيم اين پديده آسماني نتيجه وجود جوّ زمين (يعني قشر ضخيم هوا كه دور تا دور اين كره را پوشانيده) مي‌باشد ، اگر اطراف كره زمين همانند كره ماه جوّي وجودنداشت نه بين‌الطلوعين و فلق وجودداشت و نه‌سپيدي آغاز شب و شفق ، بلكه آفتاب همانند يك ميهمان ناخوانده بدون هيچ مقدمه سر از افق مشرق برمي‌داشت و نور

خيره كننده خود را در چشم‌هايي كه به تاريكي شب عادت كرده بود فورا مي‌پاشيد و به هنگام غروب مانند يك مجرم فراري ، يك مرتبه از نظرها پنهان مي‌شد و در يك لحظه تاريكي و ظلمت وحشتناكي همه جا را فرامي‌گرفت ، اما وجود جوّ زمين و فاصله‌اي كه درميان تاريكي شب و روشنايي روز به هنگام طلوع و

غروب آفتاب قرار دارد ، انسان را تدريجا براي پذيراشدن هريك از اين دو پديده متضادّ آماده مي‌سازد و انتقال از نور به ظلمت و از ظلمت به نور ، به صورت تدريجي و ملايم و كاملاً مطبوع و قابل تحمّل انجام مي‌گردد ، بسيار ديده‌ايم هنگام شب در يك اطاق پر نور كه در يك لحظه چراغ خاموش مي‌شود چه حالت ناراحت كننده‌اي به همه دست مي‌دهد و اگر اين خاموشي ساعتي طول بكشد ، هنگامي كه چراغ بدون مقدمه روشن مي‌شود باز حالت ناراحتي تازه‌اي به همه دست مي‌دهد ، نور خيره‌كننده چراغ چشم را مي‌آزارد و براي ديدن اشياء اطراف دچار زحمت مي‌شويم و اگر اين موضوع تكرار پيدا كند مسلما براي چشم زيان‌بخش خواهد بود ، شكافنده صبح اين شكل را به صورت بسيار عالي براي بشر حل كرده است.(1)

ولي براي اين‌كه تصور نشود شكافتن صبح دليل اين است كه تاريكي و ظلمت شب ، چيز نامطلوب و يا مُجازات و سلب نعمت است بلافاصله مي‌فرمايد : خداوند « شب را مايه آرامش قرار داد : وَ جَعَلَ الَّيْلَ سَكَنا » .
اين موضوع مسلم است كه انسان در برابر نور و روشنايي تمايل به تلاش و كوشش دارد ، جريان خون متوجه سطح بدن مي‌شود و تمام سلول‌ها آماده فعّاليّت
1- علماي هيئت مي‌گويند : طلوع صبح هنگامي شروع مي‌شود كه خورشيد در سمت مشرق به 18 درجه فاصله به افق برسد و هنگامي تاريكي شب همه جا را مي‌پوشاند و شفق ناپديد مي‌گردد كه خورشيد در سمت مغرب به همان 18 درجه زير افق برسد .

مي‌گردند و به همين دليل خواب در برابر نور چندان آرام‌بخش نيست ولي هرقدر محيط تاريك بوده باشد خواب عميق‌تر و آرامبخش‌تر است ، زيرا در تاريكي خون متوجه درون بدن مي‌گردد و به طور كلي سلول‌ها دريك آرامي و استراحت فرومي‌روند ، به همين دليل در جهان طبيعت نه تنها حيوانات بلكه گياهان نيز به هنگام تاريكي شب به خواب فرومي‌روند و بانخستين اشعه صبح‌گاهان جنب و جوش و فعاليّت را شروع مي‌كنند ، به

عكس دنياي ماشيني كه شب را تا بعد از نيمه بيدار مي‌مانند و روز را تا مدت زيادي بعد از طلوع آفتاب درخواب فرومي‌روند و نشاط و سلامت خود را از دست مي‌دهند.
در احاديثي كه از طرق اهل‌بيت عليهم‌السلام وارد شده دستورهايي مي‌خوانيم كه همه با روح اين مطلب سازگار است ، از جمله در نهج البلاغه از علي نقل شده كه به يكي از دوستان خود دستور داد در آغاز شب هرگز به سير خود ادامه مده زيرا خداوند شب را براي آرامش قرارداده است و آن را وقت اقامت نه كوچ كردن قرارداده در شب بدن خود را آرام بدار و استراحت كن .(1)

در حديثي كه در كافي از امام باقر نقل شده مي‌خوانيم : « تَزَوَّجْ بِاللَّيْلِ فَاِنَّهُ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنا : مراسم ازدواج را در شب قرار ده زيرا شب مايه آرامش است » (همان‌طور كه ازدواج و آميزش صحيح جنسي نيز آرام‌بخش است) .(2) در كتاب كافي مي‌خوانيم كه امام علي بن الحسين به خدمت‌كاران دستور مي‌داد كه هرگز به هنگام شب و قبل از طلوع فجر حيوانات را ذبح نكنند و مي‌فرمود : « اِنَّ اللّهَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنا لِكُلِّ شَيْءٍ : خداوند شب را براي همه چيز مايه آرامش قرار داده است » .(3)
1- « تفسير صافي » ، ذيل آيه .
2- « تفسير صافي » ، ذيل آيه .
3- « تفسير صافي » ، ذيل آيه .

برخـي از عوامل آرامـش

نقش خواب در آرامش انسان

وَ جَعَلْنا نَوْمَكُمْ سُباتا : و خواب شما را مايه آرامشتان قرار داديم. (1)
« سُبات » از ماده « سَبْت » در اصل به معني "قطع كردن" است و سپس به‌معني "تعطيل كار به منظور استراحت" آمده و اين‌كه « روز شنبه » در لغت عرب « يَوْمُ السَّبْت » ناميده شده ، به خاطر آن است كه اين نامگذاري متأثر از برنامه‌هاي يهود بوده كه روز شنبه را روز تعطيلي مي‌دانستند .
تعبير به « سُبات » اشاره لطيفي به تعطيل قسمت‌هاي قابل توجهي از فعاليت‌هاي
1 ـ 9 / نبأ.

جسمي و روحي انسان در حال خواب است و همين تعطيل موقت سبب استراحت و بازسازي اعضاي فرسوده ، تقويت روح و جسم ، تجديد نشاط انسان ، دفع هرگونه خستگي و ناراحتي و بالاخره آمادگي براي تجديد فعاليت مي‌شود .
با اين‌كه يك سوم زندگي انسان را « خواب » فراگرفته و هميشه انسان با اين مسأله مواجه بوده ، هنوز اسرار خواب به خوبي شناخته نشده است و حتي اين‌كه چه عاملي سبب مي‌شود كه در لحظه معيني بخشي از فعاليت‌هاي مغزي از كار بيفتد و سپس پلك چشم‌ها بر هم آمده و تمام اعضاي تن در سكون و سكوت فرورود ، هنوز به درستي روشن نيست .
« خواب » نقش عظيمي‌در سلامت انسان دارد وبه همين دليل روانپزشكان تلاش مي‌كنند كه خواب بيماران خود را به صورت عادي تنظيم كنند ، چراكه بدون آن تعادل رواني آن ممكن نيست .
افرادي‌كه به‌صورت طبيعي نمي‌خوابند ، افرادي پژمرده ، عصباني ،

افسرده ، غمگين و ناراحتند و به عكس كساني كه از خواب معتدلي بهره‌مندند ، به هنگامي كه بيدار مي‌شوند ، نشاط و توان فوق‌العاده‌اي در خود مي‌بينند .
مطالعه بعد از يك خواب آرام‌بخش، بسيار سريع پيش مي‌رود و كارهاي فكري و جسمي بعدازچنين خوابي‌هميشه‌قرين‌موفقيت‌است و اين‌هاهمه‌بيانگر نقش پراهميت خواب در زندگي انسان است .
البته‌آن‌چه‌درباره اهميت‌خواب گفته‌شد، منظورازآن يك‌خواب‌متعادل و مناسب
است‌وگرنه‌پرخوابي‌مانندپرخوري‌ازصفات‌زشت‌وموجب‌بيماري‌هاي‌مختلف

است.
و عجيب اين‌كه مقـدار خواب طبيعي براي انسـان‌ها يكسان نيست و هيچ‌گونه حـد معينـي بــراي آن نمي‌تـوان در نظـر گرفـت و لـذا هـر كس بايـد بـا تجربــه ، نيـاز خويش را به خواب بـا توجه به ميزان فعاليت‌هاي جسمي و روحي خود دريابد .
و عجيب‌تر اين‌كه‌به‌هنگام بروز حوادث سخت‌كه انسان ناچار است مدت‌ها بيدار بماند،

مقاومت انسان‌دربرابربي‌خوابي،موقتاافزايش‌مي‌يابد،خواب‌ازسرانسان‌مي‌پرد و گاه به‌حداقل لازم يعني‌يك‌يادوساعت مي‌رسدولي‌بسياررديده‌شده‌كه‌اين‌كمبودبه‌هنگام‌عادي شدن‌اوضاع، جبران‌مي‌گردد و جسم و روح‌انسان طلب خودرا از خواب بازمي‌ستاند.
وَ جَعَلْنَــا اللَّيْــلَ لِباســا : و شــب را پوششــي (بـــراي شمــا). (1)
پرده شب ، لباس و پوششي است بر انـدام زمين و تمام موجودات زنده‌اي كه روي آن زيست مي‌كنند ، فعاليت‌هاي خسته‌كننده زندگي را به حكم اجبار تعطيل مي‌كند و تاريكي را كه مايه سكون و آرامش و استراحت است ، بر همه‌چيز مسلط مي‌سازد ، تا اندام‌هاي فرسوده مرمت گردد و روح خسته تجديد نشاط كند ، چراكه خواب آرام جز در تاريكي ميسر نيست .
1 ـ 10 / نبأ.

از اين گذشته با فروافتادن پرده شب ، نور آفتاب برچيده مي‌شود كه اگر به طور مداوم بتابد ، تمام گياهان و حيوانات را مي‌سوزاند و زمين جاي زندگي نخواهد بود . قابل‌توجه اين‌كه درقرآن مجيد به بسياري از موضوعات مهم ، يك بار قسم ياد شده ، در حالي كه به « شب » ، 7 بار سوگند ياد شده است . و مي‌دانيم سوگند به امور مهم ياد مي‌شود و اين خود نشانه اهميت پرده ظلمت شب است .
آن‌هـا كه شـب را با نـور مصنوعـي روشـن مي‌سازنـد و تمـام شــب را بيـدارنــد و به‌جـاي آن روز را مي‌خوابنـد ، افـرادي رنجـور و ناسالـم و فاقـد نشـاط مي‌باشند .
در روستاها كه به عكس شهرها شب زود مي‌خوابند و صبح زود برمي‌خيزند ، مردمي سالم‌تر زندگي مي‌كنند . شب ، منافع جنبي نيز دارد چراكه سحرگاهانش بهترين وقت براي راز و نياز به درگاه محبوب و عبادت و خودسازي و تربيت نفوس اسـت ، همان‌گونـه كه قـرآن مجيد در توصيف پرهيزگاران مي‌گويد : « وَ بِالْأَسْحار هُـمْ يَسْتَغْفِرُون : آن‌ها در سحرگاهـان

استغفـار مي‌كننــد » (18 / َذاريــاتَ). (1)
(48) شادي و آرامش

وَ اللّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنا وَ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الاْنْعامِ بُيُوتا تَسْتَخِفُّونَها يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ اِقامَتِكُمْ وَ مِنْ اَصْوافِها وَ اَوْبارِها وَ اَشْعارِهااَثاثا وَ مَتاعا اِلي حينٍ : و خدا براي شمااز خانه‌هايتان محل‌سكونت (و آرامش) قـرار داد و از پوسـت چهارپـايـان نيـز براي شمـا خانه‌هايـي قرار داد كه كـوچ كـردن و روز اقامتتـان به آسانـي مي‌توانيـد آن‌هـا را جا بـه جـا كنيـد و از پشــم و كرك و موي‌آن‌ها اثاث و متاع (وسايل مختلف زندگي) تا زمان معيني قرار داد. (2)

1 ـ تفسيرجوان27 جلدي، دكترمحمّدبيستوني، انتشارات دارالكتب‌الاسلاميه، جلد26، صفحه12تا16.

2 ـ 80 / نحل.

شادي و آرامش (49)

كلمه « بُيُوت » جمع « بيت » به معني اطاق يا خانه است و ماده « بيتوته » كه اين كلمه از آن گرفته شده است در اصل به معني توقف شبانه مي‌باشد و از آن‌جا كه انسان از اطـاق و خانـه خـود بيشتـر بـراي آرامـش در شـب استفاده مي‌كند ، كلمه « بيت » بــه آن اطلاق شده است .

همان‌گونه كه در آغاز اين سوره گفتيم يكي از نام‌هاي اين سوره ، سوره نعمت‌ها است‌به‌خاطراين‌كه‌به‌نعمت‌هاي‌گوناگون‌مادي‌ومعنوي‌پروردگاركه‌بالغ‌برپنجاه نعمت مي‌شود در اين‌سوره اشاره‌شده است، تا هم‌دليلي برشناسايي‌ذات پاك او باشد و هم انگيزه‌اي بر شكر نعمتش .

و حقـا نعمـت مسكـن از مهم‌تريـن نعمت‌هايـي اسـت كه تـا آن نباشـد ، بقيه گــوارا نخواهــد بــــود .

(50) شادي و آرامش

توجه به اين نكته لازم است كه قرآن نمي‌گويد : خانه شما را محل سكونتتان قرار داد بلكه با ذكر كلمه « مِنْ » كه براي تبعيض است مي‌گويد : قسمتي از خانه و اطاق‌هاي شما را محل سكونت قرارداد و اين تعبير كاملاً دقيقي است چرا كه يك خانـه كامل خانه‌اي است كه داراي مرافق مختلف باشد از محل سكونت گرفته تا محــل تـوقـف مـركــب و انبــار بــراي ذخيــره‌هـــاي لازم و سايــر نيازمندي‌هــا .

و به‌دنبال‌ذكرخانه‌هاي ثابت سخن از خانه‌هاي سيّاربه‌ميان‌مي‌آوردومي‌گويد:« خداوند براي‌شما ازپوست‌چهارپايان‌خانه‌هايي قرارداد: وَجَعَلَ‌لَكُمْ‌مِنْ‌جُلُودِالاْنْعامِ‌بُيُوتا» (1).

1- گرچـه در عصـر و زمان ما خيمه‌هايي كه از پوست بسازند كم است ،

ولي آيه فوق نشان مي‌دهد كه در آن عصـر و زمـان خيمه‌هـاي چرمـي از بهترين خيمه‌ها محسوب مي‌شده كه قرآن نخست روي آن انگشت گذارده است ، شايد به ايـن دليل كه در برابر بـادهـاي سـوزان بيـابـان‌هـاي حجــاز ايـن‌گونه خيمه‌هـا از همـه امـن‌تـر بـوده اســت .

شادي و آرامش (51)

« خانه‌هايي كه بسيار سبك و كم وزن است و به هنگام كوچ كردن و موقع اقامت بـه آسانـي آن را جـابـه‌جـا مي‌كنيــد : تَسْتَخِفُّونَها يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَ يَوْمَ اِقامَتِكُمْ » .

علاوه بر اين از پشم‌ها و كرك‌ها و موهاي اين چهارپايان براي شما ، اثاث و متاع و وسايل مختلف زندگي تا زمان معيني قرارداد : « وَ مِنْ اَصْوافِها وَ اَوْبارِها وَ اَشْعـارِهـا اَثاثــا وَ مَتاعـا اِلي حينٍ » .

مي‌دانيم موهايي كه‌بر بدن چهارپايان مي‌رويدبعضي كاملاً خشن است ، مانند موهاي بز كه عرب آن را « شَعْر » مي‌گويد (و جمع آن اَشْعار است) و گاهي كمي نرم‌تـر اسـت كـه آن را پشـم مي‌گوييـم و عـرب آن را « صُـوف » مي‌نـامــد (و جمع آن اَصْواف است) و گاهي از آن هم نرم‌تـر است كه آن را « كرك » مي‌ناميم كه عرب آن را « وَبَر » جمع آن اَوْبار مي‌گويد بديهـي اسـت ايـن تفـاوت ساختمان موهـا سبـب مي‌شـود كـه از هركـدام براي مصـرف خاصـي استفـاده شـود ، از يكــي فــرش درســت كننــد ، از ديگـري لبـاس ، از ديگـري خيمــه و مـاننــد آن .

(52) شادي و آرامش

در اين‌كه منظور از « اثاث » و « متاع » در آيه چيست مفسران احتمالاتي داده‌اند : روي هم رفته « اثاث » به معني وسايل خانه است و در اصل از ماده « اثّ » به معني كثرت و درهم پيچيدگي گرفته شده و از آن‌جا كه وسايل خانه معمولاً زياد است به آن اثاث گفته‌اند .

« متاع » به هرگونه چيزي مي‌گويند كـه انسـان از آن متمتّـع و بهره‌منــد مي‌شــود (بنابرايـن هر دو تعبير يـك مطلب را از دو زاويه مختلف نشـان مي‌دهـد) .

و بـا توجـه بـه آن‌چـه گفته شـد ذكـر اين دو تعبيـر پشـت سرهم ممكن است اشــاره بــه ايـن باشــد كــه شمــا مي‌توانيـد از پشـم و كـرك و مـوي چهـارپـايـان ، وسايــل زيــادي بـراي خـانـه خــود فـراهــم ســازيــد و از آن متمتّـــع گـرديــد .

براي كلمه « اِلي حينٍ » نيز تفسيرهاي متعددي ذكر كرده‌اند ، اما ظاهرا منظور اين

شادي و آرامش (53)

است كه در اين جهان و تا پايان زندگي از اين وسايل بهره مي‌گيريد ،

اشاره به این‌که عمرزندگي‌این‌جهان و وسایل و ابزارآن جاودان‌نیست و هرچه‌باشد محدوداست. (1)

وَ مِنْ اياتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْواجا لِتَسْكُنُوا اِلَيْها وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ في ذلِكَ لاَياتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ
و از نشانه‌هاي او اين‌كه همسراني از جنس خود شما براي شما آفريد تا در كنار آن‌ها آرامش يابيد و در ميانتان مودّت‌و رحمت قرار داد ، در اين نشانه‌هايي است براي گروهي كه تفكر مي‌كنند. (2)
1 ـ تفسيرجوان 27جلدي، دكتر محمّدبيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلد 11، صفحه 257 تا 261.
2 ـ 21 / روم.
(54) شادي و آرامش
اين آيه نيز بخش ديگري از آيات انفسي را كه در مرحله بعد از آفرينش انسان قرار دارد ، مطرح كرده است .
قرآن در اين آيه هدف از ازدواج را سكونت و آرامش قرار داده است و با تعبير پرمعني « لِتَسْكُنُوا » مسائل بسياري را بيان كرده و نظير اين معني در آيه 189 سوره اعــراف نيز آمده است .
به‌راستي وجود همسران بــا اين ويژگي‌ها براي انسان‌ها كه مايــه آرامش زندگي آن‌هــا است ، يكــي از مواهب بزرگ الهي محسوب مي‌شــود .
اين‌آرامش‌ازاين‌جاناشي‌مي‌شودكه اين‌دو جنس‌مكمل‌يكديگر و مايه شكوفايي و نشاط و پرورش يكديگر مي‌باشند، به‌طوري‌كه هريك بدون‌ديگري ناقص است و طبيعي‌است‌كه ميان يك‌موجود و مكمل وجوداو، چنين‌جاذبه‌نيرومندي‌وجود داشته
شادي و آرامش (55)
باشد. و ازاين‌جامي‌توان نتيجه‌گرفت آن‌هاكه‌پشت پا به‌اين‌سنت‌الهي مي‌زنند، وجود ناقصي‌دارند،چراكه يك‌مرحله‌تكاملي آن‌هامتوقف‌شده (مگرآن‌كه‌به‌راستي شرايط خاص و ضرورتي ايجاب تجرّد نمايد) . به‌هرحال اين آرامش و سكونت هم‌از نظرجسمي است و هم از نظر روحي ، هم از جنبه فردي و هم اجتماعي . بيماري‌هايي كه به‌خاطر ترك ازدواج براي جسم انسان پيش مي‌آيد ، قابل انكار نيست . همچنين عدم تعادل روحي و ناآرامي‌هاي رواني كه افراد مجرد با آن دست به گريبان هستند ، كم و بيش بر همه روشن است . از نظر اجتماعي افراد مجرد كمتر احساس مسؤوليت مي‌كنند و به‌همين جهت انتحار و خودكشي در ميان مجردان بيشتر ديده مي‌شود و جنايات هولناك نيز از آن‌ها بيشتر سر مي‌زنند .
هنگامي كه انسان از مرحله تجرّد به مرحله زندگي خانوادگي گام مي‌گذارد

، شخصيت تازه‌اي در خود مي‌يابد و احساس
(56) شادي و آرامش
مسؤوليـت بيشتـري مي‌كنـد و ايـن اسـت معنـي احساس آرامش در سايه
ازدواج. (1)

دو وسيله مهم آرامش

در ذيل آيه مورد بحث دو جمله خوانديم كه هر كدام بيانگر يكي از عوامل « سكينه » و آرامش مؤمنان است : نخست جمله « وَ لِلّهِ جُنُودُ السَّمواتِ وَ اْلاَرْضِ » (لشكريـان آسمان‌هـا و زميـن از آن خـدا و تحـت فرمـان اوينـد) سپــس جملـه « وَ كـانَ اللّـهُ عَليمـا حَكيمـا » (خداونـد عليم و حكيم است) .

1 ـ تفسيـر جـوان 27 جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتـب الاسلاميـه، جلد16، صفحه265 تا268.

شادي و آرامش (57)

اولي به انسان مي‌گويد اگر با خدا باشي تمام قواي زمين و آسمان با تو است و دومـي بـه او مي‌گويـد : خداونـد هـم نيازها و مشكلات و گرفتاري‌هاي تو را مي‌دانـد و هـم از تلاش‌هـا و كوشش‌هـا و اطـاعـت و بنــدگـي تــو بــاخبـــر اسـت .

باايمان به اين دو اصل چگونه ممكن است آرامش خاطر بر وجود انسان حاكم نگردد ؟ (1)

لَيْــسَ لَهـا مِــنْ دُونِ اللّـــــهِ كـاشِفَــةٌ
و هيچ‌كس‌جزخدانمي‌تواندشدائدآن‌رابرطرف‌سازد.(2)
«كاشِفَة»دراين‌جابه‌معني‌برطرف‌كننده‌شدايداست.
به هر حال حاكـم و مالـك و صاحب قدرت در روز قيامت (و هميشه) خدا است ، اگر نجات مي‌خواهيد ، دسـت به دامـن لطف او زنيد و اگر آرامش مي‌طلبيد ،

1 ـ تفسير جوان 27 جلـدي، دكتر محمّـد بيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلد 22، صفحه 19 تا 25.
2 ـ 58 / نجم.

(58) شادي و آرامش
در سايــه ايمــان بــه او قــرار گيــريـد. (1)

1 ـ گاهي اضطراب و نگراني به خاطر آينده تاريك و مبهمي است كه در برابر فكر انسان خودنمايي مي‌كند ، احتمال زوال نعمت‌ها ، گرفتاري در چنگال دشمن ، ضعف و بيماري و ناتواني و درماندگي و احتياج ، همه اين‌ها آدمي را رنج مي‌دهد ، اما ايمان به خداوند قادر متعال ، خداوند رحيم و مهربان ، خدايي كه همواره كفالت بندگان‌خويش را برعهده‌دارد مي‌تواند اين‌گونه نگراني‌هارا ازميان‌ببرد و به او آرامش دهـد كه تو در برابر حوادث آينده درمانده نيستي، خدايي داري توانا، قادر و مهربان .
1 ـ تفسيـر جـوان 27 جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلد 22، صفحه 384.

2 ـ گاه گذشته تاريك زندگي ، فكر انسان را به خود مشغول مي‌دارد و همواره او را نگران مي‌سازد ، نگراني از گناهاني كه انجام داده ، از كوتاهي‌ها و لغزش‌ها ، اما توجه به اين‌كه خداوند ، غفار ، توبه‌پذير و رحيم و غفور است ، به او آرامش مي‌دهد ، به او مي‌گويد : عذر تقصير به پيشگاهش بر ، از گذشته عذرخواهي كن و در مقام جبران برآي ، كه او بخشنده است و جبران كردن ممكن .
3 ـ ضعف و ناتواني انسان در برابر عوامل طبيعي و گاه در مقابل انبوه دشمنان داخلي و خارجي ، او را نگران مي‌سازد كه من در برابر اين همه دشمن نيرومند در ميدان جهاد چه كنم و يا در مبارزات ديگر چه مي‌توانم انجام دهم ؟ اما هنگامي كه به ياد خدا مي‌افتد و متكي به قدرت و رحمت او مي‌شود ، قدرتي كه برترين قدرت‌ها است و هيچ چيـز در بـرابـر آن يـاراي مقـاومت نـدارد ، قلبـش آرام مي‌گيـرد ، بـا خـود مي‌گويـد : آري مـن تنهـا نيستـم ، مـن در سايـه خـدا ، بي‌نهايـت قـدرت دارم .

قهرماني‌هاي مجاهدان راه خدا در جنگ‌ها ، چه در گذشته ، چه در حال و سلحشوري‌هاي اعجاب‌انگيز و خيره كننده آنان ، حتي در آن‌جايي كه تك و تنها بوده‌اند ، بيانگر آرامشي است كه در سايه ايمان پيدا مي‌شود .
هنگامي كه با چشم خود مي‌بينيم و با گوش مي‌شنويم كه افسر رشيدي پس از يك نبرد خيره كننده ، بينايي خود را به كلي از دست داده و با تني مجروح به روي تخت بيمارستان افتاده اما با چنان آرامش خاطر و اطمينان سخن مي‌گويد كه گويي خراشي بـر بدن او هـم وارد نشـده اسـت ، به اعجـاز آرامـش در سايـه ذكــر خدا پي مي‌بريم .
4 ـ گاهي نيز ريشه نگراني‌هاي آزار دهنده انسان ، احساس پوچي زندگي و

بي‌هدف بودن آن است ، ولي آن كسي كه به خدا ايمان دارد و مسير تكاملي زندگي را به عنوان يك هدف بزرگ پذيرفته است و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگي را در همين خط مي‌بيند ، نه از زندگي احساس پوچي مي‌كند و نه همچون افراد بي‌هدف و مردد ، سرگردان و مضطرب است .

5 ـ عامل ديگر نگراني آن است كه انسان گاهي براي رسيدن به يك هدف زحمت زيادي را متحمل مي‌شود ، اما كسي را نمي‌بيند كه براي زحمت او ارج نهد و قدرداني و تشكر كند ، اين ناسپاسي او را شديدا رنج مي‌دهد و در يك حالت اضطراب و نگراني فرو مي‌برد ، اما هنگامي كه احساس كند كسي از تمام تلاش‌ها و كوشش‌هايش آگاه است و به همه آن‌ها ارج مي‌نهد و براي همه پاداش مي‌دهد ديگر چه‌جــاي نگـراني و ناآرامي است؟
6 ـ سوءظن‌ها و توهّم‌ها و خيالات پوچ يكي ديگر از عوامل نگراني است كه بسياري از مردم در زندگي خود از آن رنج مي‌برند، ولي چگونه‌مي‌توان انكاركردكه توجه به‌خدا و لطف‌بي‌پايان او و دستور به حسن‌ظن كه وظيفه هر فرد باايماني است ايـن حالـت رنــج آور را از بيــن مي‌بـرد و آرامـش و اطمينـان جـاي آن را مي‌گيــرد .

7 ـ دنياپرستي و دلباختگي در برابر زرق و برق زندگي مادي يكي از بزرگترين عوامل اضطراب و نگراني انسان‌ها بوده و هست ، تا آن‌جا كه گاهي عدم دستيابي به رنگ خاصي از لباس يا كفش و كلاه و يا يكي‌ديگر از هزاران وسايل‌زندگي سـاعت‌ها و يا روزها و هفته‌ها فكر دنياپرستان را ناآرام و مُشَوَّش مي‌دارد .
اما ايمان به خدا و توجه به آزادگي مؤمن كه هميشه با « زهد و پارسايي سازنده » و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگي مادي همراه است به همه اين اضطراب‌ها پايان مي‌دهد ، هنگامي كه روح انسان « علي‌وار » آن‌گونه وسعت يابد كه بگويد : « دُنْياكُمْ هذِهِ اَهْوَنُ عِنْدي مِنْ وَرَقَةٍ في فَمِ جَرادَةٍ تَقْضِمُها : دنياي شما در نظر من بي‌ارزش‌تراز برگ درختي است كه در دهان ملخي باشد كه آن را مي‌جود » (1) . نرسيدن به يك وسيله مادي يا از دست دادن آن چگونه امكان دارد آرامش روح آدمـي را بر هـم زنـد و طوفانـي از نگرانـي در قلـب و فكر او ايجاد كند .

8 ـ يك عامل مهم ديگر براي نگراني ترس و وحشت از مرگ است كه هميشه روح انسان‌ها را آزار مي‌داده است و از آن‌جا كه امكان مرگ تنها در سنين بالا نيست بلكه درسنين ديگر مخصوصا به‌هنگام بيماري‌ها، جنگ‌ها، ناامني‌ها وجوددارد، اين نگراني‌مي‌تواند عمومي‌باشد .
ولـي اگر مـا از نظـر جهان بيني مرگ را به معني فنا و نيستي و پايان همه

چيز بدانيم (همان‌گونه كه ماديـون جهـان مي‌پندارنـد) اين اضطـراب و نگرانـي كاملاً

1- « نهج البلاغه » ، خطبه 224 .

بـه جـا اسـت و بـايـد از چنيـن مرگـي كـه نقطـه پايان همـه آرزوهـا و مـوفقيـت‌هـا و خواسـت‌هاي انسان اسـت ترسيـد ، امـا هـر گــاه در سايـه ايمـان به خــدا مــرگ را دريچه‌اي به يك زندگي وسيع‌تر و والاتر بدانيم و گذشتن از گذرگاه مرگ را همچون عبور از دالان زندان و رسيدن به يك فضاي آزاد بشمريم ديگر اين نگراني بي‌معني‌است ـ بلكه‌چنين‌مرگي، هرگاه درمسيرانجام‌وظيفه بوده باشد ـ دوست‌داشتني و خواستنــي است .

البتـه عوامـل نگراني منحصر به اين‌ها نيست بلكه مي‌توان عوامل فراوان ديگري براي آن نيز شمرد، ولي بايد قبول كرد كه بيشتر نگراني‌ها به يكي از عوامل فــوق بازمي‌گــردد.

و هنگامي‌كه ديديم اين عوامل در برابر ايمان به خدا ذوب و بي‌رنگ و نابود مي‌گردد تصديق خواهيم كرد كه ياد خدا مايه آرامش دل‌ها است « اَلا بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ » .

چگونه دل با ياد خدا آرام مي‌گيرد

اَلَّذينَ ءَامَنُــوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللّهِ اَلا بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
آنها كساني هستند كه ايمان آورده‌اند و دلهايشان به‌يادخدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشيد با ياد خدا دل‌ها آرامش مي‌يابد. (1)

هميشه اضطراب و نگراني يكي از بزرگترين بلاهاي زندگي انسان‌ها بوده و هسـت و عـوارض ناشـي از آن در زندگـي فـردي و اجتماعـي كامـلاً محسوس است .

هميشه آرامش يكي از گمشده‌هاي مهم بشر بوده و به هر دري مي‌زند تا آن را پيدا كنـد و اگر تـلاش و كوشـش انسان‌ها را در طول تاريخ براي پيدا كردن آرامش از طرق «صحيح» و « كاذب » جمع آوري كنيم خود كتاب بسيار قطوري را تشكيل مي‌دهد .

1 ـ 28 / رعد.

(66) شادي و آرامش

بعضي از دانشمندان مي‌گويند : به هنگام بروز بعضي از بيماري‌هاي واگيردار همچون « وبا » از هر ده نفر كه ظاهرا به علت وبا مي‌ميرند اكثر آن‌ها به علت نگراني و ترس‌است و تنها اقليتي از آن‌ها حقيقتا به خاطر ابتلاي به بيماري وبا از بين مي‌روند .

به طور كلي « آرامش » و « دلهره » نقش بسيار مهمي در « سلامت » و « بيماري » فرد و جامعه و سعادت و بدبختي انسان‌ها دارد و چيزي نيست كه بتوان از آن بـه آسانـي گذشـت و به همـيـن دليـل تاكنـون كتاب‌هـاي زيـادي نوشتـه شـــده كـه موضوع آن‌ها فقط نگراني و راه مبارزه با آن و طرز به دست آوردن آرامش است .

تاريـخ بشـر پـر اسـت از صحنه‌هـاي غم‌انگيـزي كه انسان براي تحصيل آرامش به هر چيز دست انداخته و در هر وادي گام نهـاده و تـن بـه انـواع اعتيادها داده است .

ولـي قـرآن بـا يـك جملـه كوتـاه و پرمغـز ، مطمئن‌تريـن و نـزديـك‌تريـــن راه را نشـان داده و مي‌گويــد : « بدانيــد كـه يــاد خـــدا آرام‌بخـــش دل‌هــا اســـت » .

شادي و آرامش (67)

« ذِكْر » همان‌گونه كه « راغب » در « مفردات » گفته است : گاهي به معني حفظ مطالب و معارف آمده است با اين تفاوت كه كلمه « حفظ » به‌آغاز آن گفته‌مي‌شود و كلمه « ذكر » به‌ادامه آن و گاهي به‌معني يادآوري چيزي به‌زبان يا به‌قلب است، لذا گفته‌اند ذكر دوگونه است: «ذكرقلبي» و «ذكرزباني» و هريك از آن‌ها دوگونه است يا پس‌ازفراموشي‌است و يابدون‌فراموشي.
و به هر حال منظور در آيه فوق از ذكر خدا كه مايه آرامش دل‌ها است تنها اين نيست كه نام او را بر زبان آورد و مكرر تسبيح و تهليل و تكبير گويد ، بلكه منظور آن است كه با تمام قلب متوجه او و عظمتش و علم و آگاهيش و حاضر و ناظر بودنش گـردد و ايـن توجه مبدأ حركت و فعاليت در وجود او به سوي جهاد و تلاش و نيكي‌ها گـردد و ميـان او و گنـاه سـد مستحكمي ايجاد كند ، اين است حقيقت
(68) شادي و آرامش
« ذكـر » كه آن همـه آثـار و بركـات در روايات اسـلامي بـراي آن بيـان شـده اسـت .
در حديث مي‌خوانيم كه از وصايايي كه پيامبر به علي فرمود اين بود : « يا عَلِيُّ ثَلاثٌ لا تُطيقُها هذِهِ الْاُمَّةُ الْمُواساتُ لِلْأَخِ في مالِه وَ اِنْصافُ النّاسِ مِنْ نَفْسِهِ وَ ذِكْرُ اللّهِ عَلي كُلِّ حالٍ وَ لَيْسَ هُوَ سُبْحانَ اللّهِ وَ الْحَمْدُلِلّهِ وَ لا اِلَهَ اِلاَّ اللّهُ وَ اللّهُ اَكْبَرُ وَ لكِنْ اِذا وَرَدَ عَلي ما يَحْرُمُ عَلَيْهِ خافَ اللّهَ عَزَّوَجَلَّ عِنْـــدَهُ وَ تَرَكَـهُ :
اي علي سه كار است كه اين امت طاقت آن را ندارند (و از همه كس ساخته نيست) مواسات با برادران ديني در مال و حق مردم را از خويشتن دادن و ياد خدا در هـر حـال ، ولي ياد خدا (تنها) سُبْحانَ اللّهِ وَ الْحَمْدُلِلّهِ وَ لا اِلَهَ اِلاَّ اللّهُ وَ اللّهُ اَكْبَرُ نيست ، بلكه ياد خدا آن است كه هنگامي كـه انسـان در بـرابـر حرامــي قرار مي‌گيرد از خــدا بترســد و آن را تــرك گويد » .(1)
شادي و آرامش (69)
در حديث ديگري مي‌خوانيم علي فرمود : « اَلذِّكْرُ ذِكْرانِ : ذِكْرُ اللّهِ عَزَّ وَ جَلَّ عِنْدَ الْمُصيبَةِ وَ اَفْضَلُ مِنْ ذلِكَ ذِكْرُ اللّهِ عِنْدَما حَرَّمَاللّهُ عَلَيْكَ فَيَكُونَ حاجِزا : ذكر دو گونه است : ياد خدا كردن به‌هنگام مصيبت(و شكيبايي و استقامت‌ورزيدن) و از آن برتـر آن است كه خدا را در برابر محرمات ياد كند و ميان او و حـرام سـدي ايجــاد نمــايـــد » .(2)
1- « سفينة البحار » ، جلد 1 ، صفحه 484 .

2- « سفينة البحار » ، جلد 1 ، صفحه 484 .

(70) شادي و آرامش

و به همين دليل است كه در بعضي از روايات ذكر خداوند به عنوان يك سپر و وسيله دفاعي شمرده شده است ، در حديثي از امام صادق مي‌خوانيم كه روزي پيامبر رو به‌يارانش كرد و فرمود: « اِتَّخِذُوا جُنَنا فَقالُوا يا رَسُولَ اللّهِ اَمِنْ عَدُوٍّ قَدْ اَظَلَّنا ؟ قالَ لا وَ لكِنْ مِنَ النّارِ قُولُوا سُبْحانَ اللّهِ وَ الْحَمْدُلِلّهِ وَ لا اِلهَ اِلاَّ اللّهُ وَ اللّهُاَكْبَرُ: سپرهايي براي‌خود فراهم‌كنيد عرض كردند : اي رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله آيـا در بـرابـر دشمنـان كه اطراف ما را احاطه كرده و بر ما سايه افكنده‌اند ؟ فرمود : نـه ، از آتـش (دوزخ) بگوييد : سُبْحانَ اللّهِ وَ الْحَمْدُلِلّهِ وَ لا اِلهَ اِلاَّ اللّهُ وَ اللّهُ اَكْبَرُ " خدا را به پاكي بستاييد و بر نعمت‌هايش شكرگوييد و غير ازاو معبودي انتخاب نكنيــد و او را از همه چيز برتر بدانيد" ».(1)

و اگر مي‌بينيم در پاره‌اي از احاديث، پيامبر به‌عنوان «ذِكْرُ اللّهِ» معرفي شده، نيز به‌خاطر آن‌است‌كه او مردم‌را به‌ياد خدامي‌اندازد و تربيت‌مي‌كند. از امام صادق

1- « سفينة البحار » ، جلد 1 ، صفحه 484 .

شادي و آرامش (71)

در تفسيـر « اَلا بِذِكْـرِ اللّـهِ تَطْمَئِـنُّ الْقُلُوبُ » نقـل شــده اســت كــه فـرمـود : « بِمُحَمَّـدٍ تَطْمَئِـنُّ الْقُلُـوبُ وَ هُـوَ ذِكْـرُ اللّـهِ وَ حِجابُهُ : به وسيله محمّد دل‌ها آرامش‌مي‌پذيرد و اواست ذكرخدا و حجاب او » .

وَ لَقَدْ نَعْلَمُ اَنَّكَ يَضيقُ صَدْرُكَ بِما يَقُولُونَ : ما مي‌دانيم سينه تو از آن‌چه آن‌ها مي‌گويند تنگ مي‌شود (و تو را سخت ناراحت مي‌كنند). (1)
فَسَبِّحْ بِحَمْـدِ رَبِّـكَ وَ كُـنْ مِنَ السّاجِدينَ
(بـراي‌دفع‌ناراحتي‌آنان)پروردگارت‌راتسبيح‌وحمدگووازسجده‌كنندگان‌باش. (2)
در زندگي انسان هميشه مشكلاتي بوده و هست و اين طبيعت زندگي دنيا است و
1 ـ 97 / حجر.
2 ـ 98 / حجر.

هرقدر انسان بزرگ‌تر باشد اين مشكلات بزرگ‌تر است و از اين رو مي‌توان به عظمـت مشكلاتـي كـه پيـامبـر در آن دعــوت بـزرگـش بـا آن روبـرو بـود پـي بـرد .
ولي مي‌بينيم خداوند به پيامبرش دستور مي‌دهد كه براي كسب نيرو و سعه صدر بيشتر در برابر انبوه اين مشكلات ، به تسبيح پروردگار و نيايش و سجده برآستانش روي‌آورد، اين‌نشان مي‌دهد كه عبادت اثر عميقي در تقويت روح و ايمان و اراده آدمـــي دارد .
از روايات مختلف نيز استفاده مي‌شود كه پيشوايان بزرگ هنگامي‌كه با بحران‌ها و مشكلات‌عظيم روبرومي‌شدند به‌در خانه خدا مي‌رفتند و در پرتو عبادتش آرامش و نيرو مي‌يافتند .
وَ اعْبُدْ رَبَّـكَ حَتّي يَأْتِيَكَ الْيَقينُ : و پروردگارت را عبادت كن تا يقين

(مــرگ) فــرا رســـــد . (1)
منظور از«يَقينُ»دراين‌جا همان مرگ‌است و به اين جهت مرگ ، يقين ناميده شده كه يك امر مسلم و انسان درهر چيز شك‌كند در مرگ‌نمي‌تواند ترديد به‌خود راه‌دهد.
و يـا ايـن‌كـه بــه هنگـام مـرگ پـرده‌ها كنـار مــي‌رود و حقايـق در بـرابـر چشـــم انســان آشكــار مـي‌شـود و حــالــت يقيــن بـــراي او پيـــدا مـي‌گـــــردد .
در سوره مدّثر آيه 46 و 47 از قول دوزخيان مي‌خوانيم : « وَ كُنّا نُكَذِّبُ بِيَوْمِ الدّينِ حَتّي أَتانَا الْيَقينُ : ما همواره روز رستاخيز را تكذيب مي‌كرديم تا اين كه يقين(مرگ ما)فرارسيد » .
1 ـ 99 / حجر.

از اين‌جا روشن مي‌شود كه آن‌چه از بعضي از صوفيه نقل شده كه آيه فوق را دستاويزي براي ترك عبادت قرار داده‌اند و گفته‌اند آيه مي‌گويد : « عبادت كن تا زماني كه يقين فرارسد ، بنابراين بعد از حصول يقين نيازي به عبادت نيست » .
گفتاربي‌اساس و بي‌پايه‌اي است، چراكه اولاً: به‌شهادت بعضي‌ازآيات‌قرآن‌كه در بالا اشاره كرديم يقين به معني مرگ است ، كه هم براي مؤمنان و هم براي دوزخيان ، براي همه خواهد بود .
ثانيا : مخاطب به اين سخن ، پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله است و مقام يقين پيامبر بر همه محرز است آيا كسي مي‌تواند ادعا كند كه داراي مقام يقين از نظر ايمان نبوده است .
ثالثا : تواريخ متواتر نشان مي‌دهد كه پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله تا آخر ساعات عمرش عبادت را ترك نگفت و علي در محراب كشته شد و همچنين ساير امامان .(1)
1 ـ تفسير جوان 27جلدي، دكتر محمّدبيستوني، انتشارات دارالكتب‌الاسلاميه، جلد 11، صفحه 98 تا 101.

وَ مَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْري فَاِنَّ لَهُ مَعيشَةً ضَنْكا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيمَةِ اَعْمي
و هركس از ياد من روي گردان شود زندگي تنگ (و سختي)خواهد داشت و روز قيامت او را نابينا محشور مي‌كنيم. (1)
« ضَنْك » به معني سختي و تنگي است ، اين كلمه هميشه به صورت مفرد به كار مي‌رود و تثنيه و جمع و مؤنث ندارد .
گاه مي‌شود درهاي زندگي به روي انسان به كلي بسته مي‌شود و دست به هر كاري مي‌زند با درهاي بسته رو به رو مي‌گردد و گاهي به عكس به هر جا روي مي‌آورد خود را در برابر درهاي گشوده مي‌بيند ، مقدمات هر كار فراهم است و بن بست و گرهي در

1 ـ 124 / طه.

برابر او نيست ، از اين حال تعبير به وسعت زندگي و از اولي به ضيق يا تنگي معيشت تعبير مي‌شود، منظور از « مَعيشَةً ضَنْك » كه در آيات بالا آمد نيز همين است .
راستي‌چرا انسان‌گرفتار اين‌تنگناهامي‌شود، قرآن‌مي‌گويد: عامل‌اصليش اعراض از يادحق است. يادخدا مايه‌آرامش جان و تقوا و شهامت‌است و فراموش كردن او مايه اضطراب و ترس و نگراني است .
در رواياتاسلامي مي‌خوانيم كه از امام صادق پرسيدند منظور از آيه « مَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْري فَاِنَّ لَهُ مَعيشَةً ضَنْكا » چيست ؟ فرمود : « اعراض از ولايت اميرمؤمنان علي است »(1) آري آن‌كس‌كه الگوي خودرا اززندگي علي بگيرد همان ابرمردي‌كه تمام‌دنيا درنظرش ازيك برگ‌درخت كم ارزش‌تر بود ،

1- « نور الثقلين » ، جلد 3 ، صفحه 405 .

آن‌چنان به خدا دل ببندد كه جهان در نظرش كوچك گردد، او هركس باشد، زندگي گشاده و وسيعي‌خواهدداشت، اماآن‌هاكه‌اين‌الگورافراموش‌كنند درهرشرايط گرفتار معيشت ضنك هستند.(1)

تعريف آرامش

آرامش حالتي است كه تألمات روحي در انسان به كمترين حدّ خود مي‌رسد و بر اثر مسرّت باطني انسان آشكار مي‌گردد و انسان براي لحظه‌اي از قيد غم‌ها آزاد مي‌شود . آرامش ، احساس مثبتي است كه از حسّ رضايتمندي

1 ـ تفسيرجوان 27جلدي، دكتر محمّدبيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلد 13، صفحه 245 تا 247 .

و پيروزي به دست مي‌آيد .(1) و اضطراب نقطه مقابل حالت مذكور است .

عوامل اضطراب و افسردگي

اضطراب و نگراني حالت‌ها و انواع مختلفي دارد و در اثر عوامل مختلفي به وجود مي‌آيند . اضطراب و افسردگي در اثر عدم تعادل بين نوعي از مواد شيميايي مغز به نام (ناقل‌هاي عصبي) بوجود مي‌آيند ، براي هر فرد تركيب پيچيده و خاصي از يك سري عوامل وجوددارد كه با هم جمع مي‌شوند تا در هر زمان نگراني و اضطراب را ايجاد كنند يا از بين ببرند . گاهي مي‌توان يك حادثه بخصوص را عامل

1 ـ جان مارشال ريو ، انگيزش و هيجان ، ترجمه : سيد يحيي محمدي ، صفحه 367 .

ظاهرشدن ناگهاني اضطراب يا افسردگي دانست ، اما غالبا بدون اينكه دليل خاصي وجود داشته باشد ، فردي مضطرب و يا افسرده مي‌شود كه سبب كاهش انگيزه انسان مي‌گردد و همچنين انرژي و علاقه فرد به همه چيز كاهش مي‌يابد و همه چيز در نظر فرد بي فايده و نااميد كننده به نظر مي‌رسد . عواطف انسان نيز تحت تأثير اين اضطراب و افسردگي قرار مي‌گيرند . احساس خلأ و پوچي ، ناراحتي ، انزواطلبي ، شرم ، خودكم‌بيني و گناهكاري معمولاً افراد مضطرب و افسرده را رنج مي‌دهد ، خلق و خوي چنين افرادي تقريبا هميشه ناراحت و غمگين است و زودرنجي نيز يك مشخصه عمومي اين افراد است و معمولاً درباره خود ، زمان حال و آينده ، حالت و تفكر منفي دارند . آنها غالبا با تمركز و حافظه دچار مشكل هستند و به سختي مي‌توانند تصميم بگيرند . با شديد شدن حالت اضطراب يا افسردگي ، احساس بي‌ارزشـي و نااميـدي در فـرد بوجود مي‌آيد ، كساني كه فكر مي‌كنند دنيا ديگر ارزش زندگي كردن را ندارد ، غالبـا به فكـر خودكشـي مي‌افتنـد و احسـاس وحشـت از پيـش‌آمـدي نـامعلـوم ولـي وحشتنـاك بــر آنهــا چيــره مــي‌گــردد . اضطــراب

يـا افسـردگي مي‌توانـد خـواب را دچـار اختـلال كنـد . عوامل ارثي هم در جـاي خـود اهميـت دارنـد ، اگـر در خانـواده و فاميـل شمـا كسانـي هستنـد كـه افسردگـي يا اضطراب داشته‌انـد ، شما هم آمادگي بيشتري بـراي پذيـرش ايـن صفـات داريد . تنهايي حاصل از ناتوانـي در برقـراري ارتباط با ديگران مي‌تواند به ايجاد اضطـراب يا افسردگـي كمـك كند ، نگراني‌هـاي اقتصادي ، مشكلات قانونـي ، شكست‌هـاي تحصيلـي و انـدوه حاصل از مرگ يك عزيز نيـز در اين رونـد تأثير مي‌گذارند . (1)

دستيابي به اطمينان و آرامش مي تواند عوامل گوناگوني داشته باشد، ولي در رأس همه
1 ـ مبارزه با افسردگي ، دكتر محمد خدایاري فرد ، انتشارات دانشگاه تهران ، صفحه 6 ، چاپ اول .

آنها آگاهي و علم جلوه ويژه‌اي دارد .
1 ـ ايمان به خداوند قادر متعال ، خداوند رحيم و مهربان ، خدايي كه كفالت بندگان خويش را برعهده دارد مي‌تواند نگراني را از بين ببرد و به فرد آرامش دهد كه تو در برابر حوادث آينده درمانده نيستي و خدايي داري توانا و دانا ، قادر و مهربان .
2 ـ توجه به اينكه خداوند غفّار ، توبه‌پذير و رحيم است به فرد مي‌فهماند كه عذر تقصير به پيشگاه خداوند ببر ، از گذشته عذرخواهي كن و در مقام جبران برآي ، كه او بخشنده است و جبران كردن ممكن .
3 ـ وقتي فرد به ياد خدا بيفتد و متكي به قدرت و رحمت او شود ، قدرتي كه برترين قدرت‌هاست و هيچ چيز در برابر آن ياراي مقاومت ندارد ، قلبش آرام مي‌گيرد ، با خود مي‌گويد : آري من تنها نيستم ، من در سايه قدرت خدا ، بي‌نهايت قدرت دارم .

4 ـ كسي كه به خدا ايمان دارد و مسير تكاملي زندگي را به عنوان يك هدف بزرگ پذيرفته است و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگي را در همين خط مي‌بيند ، نه از زندگي احساس پوچي مي‌كند و نه همچون افراد بي‌هدف و مردد ، سرگردان است .
5 ـ هنگامي كه انسان احساس كند از تمام تلاش‌ها و كوششهايش آگاه است و به همه آنها ارج مي‌نهد و براي همه پاداش مي‌دهد ، هيچ نگراني و ناآرامي در خويش راه نمي‌دهد .
6 ـ توجه به خدا و لطف بي‌پايان او و دستور به حسن ظن كه وظيفه هر فرد باايماني است ، حالت سوء ظن و توهم و خيالات را از بين برده و اطمينان جاي آن‌رامي‌گيرد.
7 ـ توجه به آزادگي مؤمن كه هميشه با زهد و پارسايي سازنده و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگي مادي همراه اوست ، آرامش را به سراغ انسان مي‌آورد و هرگونه افسردگي و نگراني ناشي از توجه به تعلقات زندگي را از او دور مي‌سازد .

8 ـ انساني كه مرگ را دريچه‌اي به يك زندگي وسيع‌تر و والاتر مي‌داند و آن را به معني فنا و نيستي و پايان همه چيز نمي‌داند ، عبور از گذرگاه مرگ را همچون گذشتن از دالان زندان و رسيدن به يك فضاي آزاد مي‌شمارد و اطمينان را به جاي ترس و اضطراب‌جايگزين‌مي‌كند.) (1)
9 ـ اگر فرد از شروع در كارها ترسان باشد بايد خود را در آن كار وارد كند و آرامش را با ترس و تنهايي از آغاز كار تعويض كند ، حضرت علي عليه‌السلام براي رفع حالت ترس از آغاز كار مي‌فرمايد : «اِذا خَفَّتْ مِنْ شيءٍ فَقَعَ فيهِ : از هر چه مي‌ترسي خـود را در آن بينـداز» كه تـرس هــر چيـز ، بيــش از خــود آن اســت . (1)
1 ـ تفسير جوان 27 جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، چاپ اول ، جلـد 10، صفحه 221.

به هر حال اضطراب و افسردگي ممكن است از راه‌هاي گوناگون بر آدمي چيره شود و در روح و جسم رخنه نمايد و زندگي فرد را تحت تأثير خويش قرار دهد تا جايي كه انسان با برخورد به كوچك‌ترين مسائل در زندگي راه را از چاه نشناسد و با ترس و اضطراب راه غلط را بر دست ترجيح دهد و خود را در معرض هزاران پستي و بلندي ناشي از عدم انتخاب راه صحيح قرار دهد . و در مقابل كسب اطمينان و آرامش از راه‌هاي صحيح آن علاوه بر اينكه قلب آدمي را از هرگونه ترس و يأس و نااميدي تهي مي‌نمايد ، شور و شوقي صدچندان را براي انجام كارها با متانت و صبر حاصل مي‌كند . در اين مجال راه‌هاي كسب آرامش صحيح كه برگرفته از آيات قرآن كريم و فرموده‌هاي معصومين عليهم‌السلام مي‌باشد ، بيان مي‌گردد ، راه‌هايي كه انجامشان لذتي دارد كه اگر كسـي آنها را تجربه نمايد ، نه تنها نااميد نمي‌شوند ، بلكه اشتياقش به انجام چندباره و دائمـي آنها دوچنـدان مي‌گـردد و ديگـر اضطراب و افسردگي برايش معنايي نخواهد داشت .
1 ـ تفسير جوان 27 جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، چاپ نهم ، جلد 6، صفحه 233.

در زمان پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله كفار كه در دل‌هاي خود نخوت و خشم جاهليت را قرار داده بودند ، مانع ورود پيامبر و مؤمنان به خانه خدا و انجام مراسم عمره و قرباني شدند و گفتند اگر اينها كه در ميدان جنگ با پدران و برادران ما ، آنها را كشته‌اند ، وارد سرزمين مكه شوند و سالم برگردند ، عرب درباره ما چه خواهد گفت و چه اعتبار و حيثيتي براي ما باقي مي‌ماند ؟ اين كبر و غرور و تعصب جاهلي حتي مانع از آن شد
(86) شادي و آرامش
كه هنگام تنظيم صلح‌نامه حديبيه نام خدا را به صورت (بسم اللّه الرحمن الرحيم) بنويسند ، با اينكه آداب و سنن آنها مي‌گفت كه زيارت خانه خدا براي همه مجاز و سرزمين مكه امن است ، حتي اگر كسي قاتل پدر خويش را در آن سرزمين يا در مراسم حج و عمره مي‌ديد ، نبايد مزاحم او مي‌شد ، آنها با اين عمل خود هم احترام خانه خدا و حرم امن او را شكستند و هم سنت‌هاي خود را زير پا گذاشتند و هم پرده ضخيمي ميان خود و حقيقت كشيدند و چنين است اثرات‌مرگبار حميّت‌هاي‌جاهليت، اينجاست كه بايد لطف الهي شامل حال مسلمان شود و نه تنها ضعفي در آنها راه نيابد بلكـه به مصـداق : لِيَـزدادُوا ايمانـا مَـعَ ايمانِهِـم : بر قـدرت ايمـان آنها افزوده شود .
پس خداوند در مقابل ، حالت سكينه و آرامش بر رسول خدا و مؤمنان نازل فرمود : «فَاَ نْزَلَ اللّهُ سَكينَتَه عَلي رَسُوله وَ عَلي الْمُؤْمِنين : اين آرامش كه مولود ايمان و اعتقاد به خداوند و اعتماد به لطف او بود ، آنها را به خونسردي و تسلط
شادي و آرامش (87)
بر نفس دعوت كرد و آتش خشمشان را فرو نشاند ، تا آنجا كه براي حفظ اهداف بزرگ خود حاضر شدند جمله (بسم اللّه الرحمن الرحيم) را كه رمز اسلام در شروع كارها بود ، بردارند و به جاي آن (بِسْمِكَ اللّهُمَّ) كه از يادگارهاي دوران گذشته عرب بود ، در آغاز صلحنامه حديبيه بنگارند و حتي لقب رسول اللّه را از كنار نام گرامي محمد حذف كنند و حاضر شدند برخلاف عشق و علاقه سوزاني كه به زيارت خانه خدا و مراسم عمره داشتند ، از همان حديبيه به سوي مدينه بازگردند ، آري حاضر شدند دندان بر جگر بگذارند و در برابر همه اين ناملايمات صبر و شكيبايي به خرج دهنـد ، چـراكه فرهنگ اسلام به سكينه و آرامش و تسلط بر نفس دعوت كننده است .
وَ كانَ اللّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَليما : و خداوند هم كه نيات سوء كفار را مي‌داند و

پاكدلي مؤمنان راستين را ، بر مؤمنين سكينه و آرامش و تقوا نازل مي‌كند و بر كفار حميّــت جـاهليـت را مسلــط مي‌ســازد ، كـه خـداونـد هـر قـوم و ملتـي را بـه مقــدار شايستگي‌هايشان مشمول لطـف و رحمـت خـود مي‌سـازد يا خشم و غضب .

اِذْجَعَلَ‌الَّذينَ كَفَرُوا في‌قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَالْجاهِلِيَّةِ فَاَنْزَلَ اللّهُ سَكينَتَهُ عَلــي رَسُولِـه وَ عَلَي‌الْمُؤْمِنيــنَ.(1)

در حقيقت قرآن ، داروي درد حميّت را آرامش مي‌داند ، آنجاكه در نقطه مقابل آن از مؤمنانـي بحـث مي‌كنـد كه داراي سكينه و روح تقوا هستند ، بنابراين آنجا كه ايمان و سكينـه و تقـوا اسـت ، حميّـتِ جاهليت نيست و آنجا كه حميّت جاهليت اســت ، ايمــان و سكينـه و تقوا نيست .(2)

1 ـ 26 / فتح .

2 ـ تفسيــر نمونـه ، مكـارم شيـرازي ، دارالكتـب الاسلاميـه ، جلـد 22 ، صفحـه 100 .

امـام علـي عليه‌السلام در خطبـه‌اي از نهـج‌البـلاغـه بـا كلمـاتـي زيبـا ، اينگونـه اسـلام را معـرفـي مي‌نمايـد :
اَلْحَمْدُلِلّهِ الَّذي شَرَعَ الاِْسْلامَ فَسَهَّلَ شَرايِعَهُ لِمَنْ وَرَدَه ، وَ اَعَزَّ اَركانَهُ عَلي مَن غالَبَهُ ، فَجَعَلَهُ آمنا لِمَنْ عَلِقَهُ ، وَ سِلما لِمَنْ دَخَلَهُ ... وَ نَجاةً لِمَن صَدَّقَ وَ ثِقَةً لِمَن تَوَكَّلَ وَ راحَةً لِمَن فَوَّضَ ... : ستايش خداوندي است را سزاست كه راه اسلام را گشود و راه نوشيدن آب زلالش را بر تشنگان آسان فرمود و ستون‌هاي اسلام را در برابر ستيزه‌جويان استوار كرد و آن را پناهگاهي امن براي پناه برندگان و مايه آرامش‌براي واردشوندگان‌قرارداد...و عامل‌نجات و رستگاري‌براي تصديق‌كنندگان و آرامش دهنده‌تكيه‌كنندگان و راحت و آسايش‌توكل كنندگان ...(1)
(90) شادي و آرامش
يكي از راه‌هاي مؤثر و بنيادي در كسب آرامش و تداوم آن ، پذيرش اسلام ، كامل‌ترين دين الهي است ، اميرالمؤمنين عليه‌السلام پس از حمد و سپاس خداوند به خاطر نعمت والاي اسلام و شناساندن راه رسيدن به آن ، اسلام را پناهگاهي امن و مورد آرامش براي كساني كه اين دين را مي‌پذيرند ، معرفي مي‌كند . و براستي كه حلاوت و شيريني پذيرش دين اسلام آسايشي صدچندان را نصيب فرد مي‌سازد . بنابراين آنهايـي كه توكـل و تأمـل بر اسلام نمايند ، اسلام سبب راحت و آسايش آنها مي‌شود .
1 ـ نهج‌البلاغه، محمد دشتي، انتشارات مشرقين، چاپ ششم، صفحه 197، خطبه 106 .
شادي و آرامش (91)
پيامبـر گرامـي اسـلام حضـرت محمـد صلي‌الله‌عليه‌وآله در ناحيـه شريعـت ديـن سهل و آساني براي مـا آورد ، همانگونـه كه خداونـد متعـال فرمـود : «يُريـدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لا يُريـدُ بِكُـمُ الْعُسْـرَ : خداونـد براي شمـا خواستار آسايش است نه سختي» (1)و نيز فرمود : «ما جَعَـلَ عَلَيْكُـمْ فِـي الدّيـنِ مِنْ حَرَجٍ : او رنجي براي شما در دين قـرار نداد» .(2)
همــانگـونـه نيـز در پيمـودن آن ، راه‌هـاي آسـان را بـه روي مـا گشــود و راه‌هاي‌دشوار را بر ما بست) .(3)

«وَ اِذا سَأَلَكَ عِبادي عَنّي فَاِنّي قَريبٌ اُجيبُ دَعْوَةَ الدّاعِ اِذا دَعانِ فَلْيَسْتَـجيبُوا لي وَ لْيُؤْمِنُوا بي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ : و چون بندگان من از تو سراغ

1 ـ 185 / بقره .

2 ـ 78 / حج .

3 ـ سيره‌علمي و عملي حضرت رسول اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله ، آيت اللّه جوادي آملي، انتشارات اسراء .

مرا مي‌گيرند ، بدانند كه من نزديكم و دعوت دعاكنندگان را اجابت مي‌كنم البته در صورتي كه مرا بخوانند پس بايد كه آنان نيز دعوت مرا اجابت نموده و بايد به من ايمان آورند تا شايد رشد يابند» . (1)

يكي از راه‌هاي ارتباط با خداوند دعا و نيايش است كه يك احساس فطري است و در درون جان همه انسان‌ها نهفته است و طبق نظر علماي روانشناس يك حالت سكون و آرامش در انسان پديد مي‌آورد و در فعاليت‌هاي مغزي انسان نيز يك نوع شگفتي باطني بوجود مي‌آورد و گاهي روح قهرماني را تحريك مي‌كند ، لئون دني دانشمند غربي مي‌گويد : انسان به وسيله دعا و نيايش از پيشگاه مقدس خداوند ، عفو گناهان خود و شمول رحمت و عنايت بي‌پايان او را مسألت مي‌نمايد ، چراكه درهاي رحمت و بخشندگي خالق به روي عموم بندگان گشاده است ، از درگاه خداوند كسي نااميد و بي‌بهره نخواهد بود) .(1)

1 ـ 186 / بقره .

«يـا اَ يُّهَـا النّـاسُ اَ نْتُـمُ الْفُقَـراءُ اِلَـي اللّـهِ وَاللّـهُ هُـوَ الْغَنِـيُّ الْحَميـدُ : اي مـردم شما همه محتاجان به خدائيد و خدا به تنهائي بي‌نياز است» .(2)

دعا انس و الفت روح با ذات خداي متعال و حصول آرامش و سكون براي نفس است و به وسيله آن هيجانات مهار مي‌شود . انسان به وسيله دعا توجه تازه‌اي به ذات خداوند پيدا مي‌كند ، چراكه يكي از سرمايه‌هاي بسيار ارزنده و از حقايق مسلّم قرآن و اسلام ، نيايش و دعا است ، خداوند در قرآن ضمن آيات بسيار ، با بياني قاطع و رسا ما را به دعا امر فرموده است از آن جمله است كه : «وَاذْكُرْ رَبَّكَ في نَفْسِكَ تَضَرُّعا وَ خيفَةً : پروردگارت را در درونت با حالت دلشكستگي و با خوف و هراس ياد نما» . (1)

1 ـ جلـوه‌هـاي نيـايـش ، مـوسـوي كلانتـري ، پيـام آزادي ،

چـــاپ اول .
2 ـ 15 / فاطر .

از دعا و استغاثه و عرض تمنيّات انسان ، پرتويي از نور رحمت حق بر روان بنده خطاكار تابش يافته ، آرامشي احساس مي‌كند و از حريم باطن ندايي مي‌شنود ، آن ندا الهام بشارتي از عنايت ربّاني ، مرهمي براي بهبود قلب شكسته و روح خسته بنده متواضع است كه نيروي تازه به او مي‌بخشد ، در اين حالت شخص آرامش و اطميناني در دل خود مي‌يابد و سر بر سجده عبوديت و بندگي در برابر آستان بر عظمت و جلال
1 ـ پژوهشــي پيرامون تدبــر در قرآن ، ولي اللّه نقي پـور فر ، انتشارات اسوه ، چاپ دوم .

خـالـق يكتـا بر خـاك مي‌سايـد و دسـت حاجـت خويش به سويش دراز مي‌كند . (1)
از امام باقر عليه‌السلام روايت است كه فرمود : هيچ بنده‌اي دست خود به سوي خداي عزوجل نمي‌گشايد ، مگر آنكه خدا از ردّ آن بدون اينكه حاجتش داده باشد ، شرم كند ، بالاخره چيزي از فضل و رحمت خود كه بخواهد در آن مي‌گذارد ، بنابراين هر وقت دعا مي‌كنيد دست خود را برنگردانيد مگر بعد از آنكه آن را به سر و صورت خود بكشيد .(2)
1 ـ سيري در فلسفه احكام به نقل از كتاب عالم پس از مرگ .
2 ـ بحــارالانــوار ، علامـه مجلسـي ، جلد 93 ، صفحه 37 .

خواجه عبداللّه انصاري گويد مصطفي عليه‌السلام فرمود : دعا عين عبادت است ، دعا خواندن است يا خواستن ، اگر خوانـدن اسـت عيـن ثناست ، اگر خواستن است بنده را سـزاسـت ، هــر دو عبــادت اســت و نجـات را وسيله ، از شــرايـط قبــول دعــا :
1 ـ لقمـه حـلال اسـت كـه فرمــود : غذايـت را پــاك دار تـا دعايت قبول گردد .
2 ـ بيـداري و هوشيــاري اســت كــه بــه دل حاضــر و از غفلـت دور كـه فرمــود : خـداونــد دعــاي كســي كـه دلِ بـازيگــوش و غـافـل دارد نمــي‌پـذيـرد .
3 ـ خوف و طمع كه در اينجا به معناي خوف و رجاء است و آن تضرّع و خيفه به معناي اخلاص و صدق است .(1)
دعا و نيايش بهترين وسيله براي ايجاد ارتباط و بالاترين راه ابراز علاقه به پروردگار است و استفاده صحيح از دعا ، روح و جسم انسان را پرورش مي‌دهد ، نيايش يك قانون مافوق ماده و جزء قوانين الهي است و بدين

صورت نقش مهمي را
1 ـ كشـــف الاســـرار ، خواجـه عبـــداللّه انصـاري ، انتشـارات عـــروج ، صفحـــــه 333 .

در زندگي ايفا مي‌كند و راهي نو را براي ارتباط معنوي با پروردگار و در سايه آن تسكين دردهاي درون و فشار مصائب مي‌گشايد ، راهي كه انسان در آن گام مي‌نهد و در گرو آن دل به راستي آرام مي‌گيرد) .(1) آري اين راه ، راهي است عمومي كه براي هيچ فردي مستثني نيست ، مگر اينكه كار قلب به جايي برسد كه در اثر از دست دادن بصيرت و رشدش ، ديگر نتوان آن را قلب ناميد ، البته چنين قلبي از دعا و ذكر خدا گريزان و از نعمت طمأنينه و سكون محروم خواهد بود .
همچنانكه خداوند فرموده : «فَاِنَّها لا تَعمَي الاَبْصارُ وَ لكِن تَعمَي القُلُوبُ الَّتي فِي الصُّدور : ديدگان كور نمي‌شود و لكن دل‌هايي كه در سينه‌هاست كور مي‌گردد» . و نيز فرموده : نَسُوااللّهُ فَنَسيهَمُ : خدا را فراموش كردند ، خدا هم ايشـــان را فرامـــوش كـــرد .(1)
1 ـ جلـــوه‌هـاي نيـــايش ، مـــوسـوي كلانتـري ، انتشـــارات پيـــام آزادي ، چـــاپ اول .

ارتباط نماز و آرامش

اَلْحَمْدُلِلّهِ الَّذي جَعَلَ الصَّلوةَ عَمُودَ الدّينَ وَ مِعراج الْمُؤْمِنين و سُلَّما يُرْتَقي بِه اِلي اَعلي عِلّيين : سخن از نماز است ، پيوند انسان خاكي با خالق يكتا و يگانـه عالـم و نمـاز راه اين عـروج روحانـي اسـت ، نمـاز نردبان انسان در سير تكامل است و تسبيح و حركت به‌سوي نور مطلق، نماز ذكراست و ياد معبـودِ رحيم و لطيـف و بي‌نيـاز ، ترنمـي اسـت زيبـا كه بر وقـار و هيبـت مخلوق افزوني مي‌بخشـد و آرامش و آسـايـش صدچنـدان بـر او نصيب مي‌سازد و براستي كه نمـاز بازدارنـده از فحشــاء و منكـرات است .
1 ـ تفسيــر الميــزان ، علامه طباطبايــي ، انتشـارات اسلامـي ، جلد 11 ، صفحه 487 .
شادي و آرامش (99)
اِنَّ الصَّلـــوةَ تَنْهـــــــي عَـــنِ الْفَحْشـــاءِ وَ الْمُنْكَـــــــر .
امام صادق عليه‌السلام مي‌فرمايند : در قلب مؤمن رغبت به ثواب و رضوان الهي و ترس از عقوبت و عذاب خداوند قهار اجتماع نمي‌كند ، مگر خداوند بهشت را بر او واجب مي‌گرداند ، پس هرگاه به نمازايستادي باتمام وجودت به‌خدا رو كن و متوجه او باش، زيراهيچ‌بنده‌مؤمن‌درنماز و دعايش‌باتمام‌وجود و حضورقلبي‌به‌خدامتوجه‌نمي‌گردد، مگرخداوند عزوجل باقلوب همه‌مؤمنين به او روي مي‌آورد و استقبالش مي‌كند و آن مؤمن نمازگزار را به دوستي آن مؤمنين براي دخول به بهشت تأييد مي‌نمايد و بهشتي خواهـــد شد .(1)
و اما علت اينكه نماز بر مردم واجب شد در ضمن حديثي از امام رضا عليه‌السلام
1 ـ من لا يحضره الفقيه ، جلد 1 ، صفحه 209 .
(100) شادي و آرامش
مشخص مي‌گردد كه فرمودند : نمازگزار به ربوبيت خداوند متعال اقرار و اعتراف مي‌كند و هرگونه شريكي را از ساحت قدس او به دور مي‌افكند و در پيشگاه خداوند جبّار با حالت خواري و بيچارگي و فروتني و با اعتراف به ضعف خويش مي‌ايستد و چشم‌پوشي از گناهان گذشته خويش را از حضرتش خواستار مي‌شود ، هر روز صورت بر زمين مي‌گذارد تا بدين وسيله تعظيم خداي عزوجل بنمايد و هميشه به ياد خدا باشد و آني او را فراموش نكند و سركشي و طغيان ننمايد و تا اينكه حالت دلشكستگي و تذكر را از دست نداده و خواستار و راغب افزايش در دين و دنياي خود باشد . نماز موجب ياد خدا و تداوم ذكر او در تمام شب و روز مي‌باشد ، تا بنده سرور و تدبيركننده و آفريننده خود را فراموش ننمايد ، كه اگر

فراموش كرد ، ناسپاسي كند ، ولـي يـاد خـدا و ايستـادن بـه نمـاز ، از هرگونـه فسـاد و تباهي جلوگيري مي‌كند .(1)

بنده وقتي سر تعظيم بر آستان حق دو تا نمود ، نهايت ارادت خويش را بر حق‌تعالي ابراز نموده ، چراكه معتقد است : نماز صله و موهبتي است از طرف خداوند مهربان براي بنده از راه رحمت و عنايت و نماز مطالبه وصول و تقرب بنده به سوي خداوند است ، وقتي با نيّت داخل نماز گرديد و با تعظيم و اجلال هرچه بيشتر براي خداوند تكبير گفت و با ترتيل قرائت كرد و با خشوع ركوع نمود و با تواضع سر از ركوع بلند كرد و با ذلت و خضوع سر بر سجده گذاشت و با اخلاص و آرزو و تشهد
1 ـ وسائل الشيعه ، جلد 3 ، باب 1 .

خواند ، سپس نمازش را با رغبتي تمام و باامید به رحمت واسعه الهي سلام داد و به پـايـان رسانـد ، در حالي كه بين خوف و رجاء مي‌باشد ، نمازي با حقيقت به جا آورده است .(1)
ضمرةبن حبيب گويد : راجع به نماز از پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله سؤال كردم ، فرمودند : نماز از واجبات دين است ، موجب خوشنودي خداست ، طريقه پيامبران است ، محبت ملائكه را جلب مي‌كند ، هدايت و ايمان است ، نور معرفت و بركت رزق و راحت بدن است ، براي شيطان ناخوشايند است ، حربه‌اي در مقابل كفار ، سبب مستجاب شدن دعا و قبولي اعمال اوست ، توشه آخرت مؤمن است ، شفيع نزد ملك‌الموت و مونس قبر و فرش زير پهلو است ، جواب نكير و منكر است ، نماز بنده در محشر ، تاجي است بر سرش و نوري در صورتش و لباسي بر تنش ، پرده‌اي است بين او و آتش ، حجّتي است بين او و آتش ، موجب نجات از جهنم و عبور از پل صراط است ، كليد بهشت و مَهر حورالعين و بهاي بهشت است ، نماز است كه بندگان را به بالاترين درجات مي‌رساند ، چون مشتمل بر تسبيح و تهليل و تكبير و تمجيد و تقديس خداوند و گفتار و دعاست . (1)
1 ـ امـام رضـــا عليه‌السلام بحـــارالانـــــوار ، جلـــــد 84 ، صفحـــــه 246 .

دل هر فرد با اتصال و اتكا به ذات اقدس الهي آرام و قرار مي‌گيرد و چه بسيار افتخاراتي‌كه در سايه‌سار نماز برانسان عطامي‌شود. مزيّت‌هاي نماز را پيامبر اكرم عليه‌السلام اينگونه برشمرده‌اند : نماز ستون دين است و ده مزيّت دارد ، زيور صورت است و روشنايـي قلب و آسايش تن و انيس قبر و محل نزول رحمت و چراغ آسمان و سنگيني ميـزان و خوشنـودي خـدا و

بهـاي بهشت و سد در برابر آتش ، هركه نماز را

1 ـ نصايــح ، آيت اللّه مشكينـي ، انتشـارات الهــادي ، چــاپ هفدهــم ، صفحــه 364 .

بپـا دارد ، ديـن را بپـا داشته و هـركـه تــرك كنــد ، ديــن را ويــران كـرده اسـت . (1)

انسان وقتي بر درگاه خداوند قصد امتثال امر نمود ، بايد بداند كه براي نماز و نيايش حقي است كه حضرت زين‌العابدين عليه‌السلام فرمودند : حق نماز اين است كه بداني ورود به دربار خداوندي است و در آن حال برابر خدا ايستاده‌اي ، چون اين معني را دريافتي ، شايسته است چنان بايستي كه بنده‌اي ذليل بي‌مقدار ، راغب و ترسان ، اميدوار و بيمناك و بيچاره‌اي زار ، در برابر مولايي پرعظمت ايستد ، با كمال آرامش و وقاري ايستي ، حضور قلب را رعايت مي‌كني و نماز را با كليه حدود و شرايط انجام مي‌دهي (1) ، كه اگر آداب ورود به قلمرو نياز را رعايت نمودي از نمازگزاران خواهي شد و پاداش اين نياز به درگاه بي‌نياز را درمي‌يابي .

1 ـ نصايح ، آيت اللّه مشكيني ، انتشارات الهادي ، چاپ هفدهم ، صفحه 345 .

امام محمدباقر عليه‌السلام فرمودند : براي نمازگزار سه خصلت است ، از قدمش تا به آسمان‌ها ملائكه او را احاطه مي‌نمايند و از آسمان‌ها تا بالاي سرش خير و احسان نثار مي‌شود و فرشته‌اي كه بر او موكل است مي‌گويد : اگر اين نمازگزار بداند كه طرف منـاجات او كيست ، از نماز خويش جدا نمي‌گردد . (2)

لذّت مناجات با خداوند را مؤمنان راستين درك كرده‌اند و در پناه آن هر خير و خوبي را به ارمغان مي‌برند و خوشا حال آناني كه ترنم آرامش و آسايش روح و جسم خويش را از وراي سجده نياز به درگاه بي‌نياز به دست مي‌آورد ، پس بر ماست كه خود را مصداق سخن امام رضا عليه‌السلام گردانيم كه فرموده‌اند : بر تو باد در نماز به خشوع و خضوع و اينكه در پيشگاه خداوند خشيـت و خـوف از سيمـاي تـو ظاهـر گـردد و بــه وسيلــه طمـأنينـه و آرامـش ، خـوف و رجـاء ظهـور در جسـم و جانـت يابـد .(1)

1 ـ نصايح ، آيت اللّه مشكيني ، انتشارات الهادي ، چاپ هفدهم ، صفحه 311 .

2 ـ من لا يحضره الفقيه ، جلد 1 ، باب فضل الصلوة .

«اَللّهُ يَتَوَفَّي الاَْنْفُسَ حينَ مَوْتِها وَ الَّتي لَمْ تَمُتْ في مَنامِها فَيُمْسِكُ الَّتي قَضي عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَ يُرْسِلُ الاُْخْـري اِلي اَجَـلٍ مُسَمًّي اِنَّ في ذلِكَ لاَيـاتٍ لِقَـوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ : خدا روح مردم را هنگام مرگ به تمامي بازمي‌ستاند و نيز روحي را كه در موقع خوابش نمرده است (قبض مي‌كند) ، پس آن نفسي را كه مرگ بر او واجب كرده است نگاه مي‌دارد و آنهايي ديگر (نفس‌ها) را تا هنگامي كه معين

1 ـ بحارالانوار ، جلد 84 ، صفحه 246 .

بازپس‌مي‌فرستد، قطعا در اين امر براي مردمي كه مي‌انديشند، نشانه‌هايي است». (1)

خواب را براستي بايد مظهر استراحت كامل و آسايشي در پس يك روز پرفراز و نشيب دانست، با نگاهي به رواياتي‌كه در اين زمينه از ائمه معصومين عليهم‌السلام وارد شده ، عجايب اين نعمت و اسرار آن نمايان مي‌گردد ، از جمله اين روايات ، روايتي است از امام محمدباقر عليه‌السلام كه فرمودند :

به خدا سوگند هيچ بنده‌اي از شيعيان ما نخوابد ، مگر اينكه خداوند عزوجل روح او را به آسمان بالا برد و آن را بركت دهد ، پس اگر اجلش رسيده باشد ، آن را در گنجينه‌هاي رحمت خود و در باغ‌هاي بهشت ، در سايه عرش خويش قرار مي‌دهد و اگـر اجلـش بعـدا باشـد ، آن را به همراه دسته‌اي از فرشتگان امين خود مي‌فرستد تا بـه كـالبـدي كـه از آن بيــرون آمــده اســت بـرگــرداننـــد و در آن آرام گيـــرد .(1)

1 ـ 44 / زمر .

وقتي فرد در بالين خود قرار مي‌گيرد ، خود را دور از هياهوي فرشيان به عنايتِ صاحبِ‌عرشيان مي‌سپاردتابا‌آرامشي‌كه ازخواب بهره‌مي‌گيرد، فردايي‌بانشاطِ‌را پيش روي‌بگيرد و كسب و تلاشي‌نورا آغازكند.

پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله خطـاب به علي عليه‌السلام فرمودند : ياعلي ، ارواح شيعيان تو چه هنگام خـواب و چـه موقـع مـرگ به آسمـان بـالا مي‌رونـد و همان‌گونه كه مردم به هلال ماه مي‌نگرنـد ، فرشتگان از شوق به آنها و مشاهـده منزلتشان نزد خـداي عـــزوجــل مـي‌نگـرنـــد.(1)

1 ـ ميــزان الحكمـه ، محمـدي ري شهـري ، انتشـارات دارالحديـث ، چـاپ اول ، جلــد 13 ، صفحـه 6553 ، حـديث 928 .

خداوند متعال خواب را باعث قطع حواس از ادراك و احساس و تعطيل كار و فعاليت انسان‌ها قرارداده تا با آن تجديدقوا بنمايند و با نشاط و راحتي به كاربپردازند.
«هُـوَ الَّـذي جَعَـلَ لَكُـمُ اللَّيْـلَ لِتَسْكُنُـوا فيـهِ ... : او كسـي اسـت كـه شـــب را بـراي شمــا آفـريـــد كـــه در آن آرامـــش بيــابيــد ...» .(2)
آرامش و سكون كه هدف از آفرينش شب قرار داده شده ، يك واقعيت مسلم
1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 13 ، صفحه 6553 ، حديث 929 .
2 ـ 67 / يونس .
(110) شادي و آرامش
علمي است ، پرده‌هاي تاريكي نه تنها يك وسيله اجباري براي تعطيل فعاليت‌هاي روزانه است ، بلكه اثر مستقيمي روي سلسله اعصاب و عضلات آدمي دارد و آنها را در حالت استراحت و سكون فرو مي‌برد و چه نادان هستند مردمي كه شب را به هوس‌راني زنده مي‌دارند و روز را در خواب فرو مي‌روند و همواره اعصابي نامتعادل دارنـــــد.) (1)
وَ جَعَلْنــا نَومُكُـم سُباتا : و قرار داديم ما خواب شما را مايه ثبات و آرامش .
ثبات به‌معناي راحتي و آسايش‌است ، زيرا خواب باعث آرامش و آسودگي قواي
جسمانياز‌خستگي‌ورنجي‌مي‌شودكه‌درهنگام‌بيداري‌براثرتصرفات‌نفس‌دربدن‌عارض مـــي‌شـــود .
تعبير به سبات اشاره لطيفي به توقف قسمت‌هاي قابل توجهي از فعاليت‌هاي
1 ـ تفسيرجوان ، محمدبيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، چاپ‌اول، جلد 8، صفحه 342 .
شادي و آرامش (111)
جسمي و روحي انسان در حال خواب است و همين سكون موقت سبب استراحت و بازسـازي اعضـاي فرسـوده ، تقويـت روح و جسم ، تجديد نشاط انسان ، دفع هرگونـه خستگـي و ناراحتـي و بالاخـره آمـادگـــي بـراي تجديـد فعاليـت مي‌شـود .
امام‌صادق عليه‌السلام فرمودند:اَلنّومُ راحَةًٌ لِلْجَسَد...، خواب مايه‌آرامش‌تن‌است .(1)
يا اينكه يك سوم زندگي انسان را خواب فراگرفته و هميشه انسان با اين مسأله مواجه بوده ، هنوز اسرار خواب به خوبي مشخص نشده و حتي اينكه چه عاملي سبب مي‌شود كه در لحظه معيني بخشي از فعاليت‌هاي

مغزي از كار بيفتد و سپس پلك چشم‌ها بر هم آورده و تمام اعضاي تن در سكوت و سكون فرو رود ، هنوز به درستي

1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 13 ، صفحه 6553 ، حديث 929 .

مشخص نيست ، خواب نقش عظيمي در سلامت انسان دارد و به همين دليل روانپزشكان تلاش مي‌كنند كه خواب بيماران خود را به صورت عادي تنظيم كنند ، چراكه بدون آن تعادل رواني ممكن نيست ، افرادي‌كه به صورت طبيعي نمي‌خوابند ، افرادي پژمرده ، عصباني ، غمگين و ناراحتند و به عكس كساني كه از خواب معتدلي بهره‌مندند ، به هنگامي كه بيدار مي‌شوند ، نشاط و توان فوق‌العاده دارند ، مطالعه بعد از يك خواب آرام‌بخش ، بسيار سريع پيش مي‌رود و كارهاي فكري و جسمي بعد از چنين خوابي هميشه قرين موفقيت است و اين‌ها بيانگر نقش پراهميت خواب در زندگي انسان است) .(1)

1 ـ تفسير جوان ، محمد بيستوني ، انتشارات دارالكتب الاسلاميه ، چاپ دوم ، جلد 26 ، صفحه 12 .

خواب يكي از نعمت‌هاي بزرگ پروردگار است و اگر نبود ، نيروها و اعصاب به سرعت فرسوده مي‌شود و از كار مي‌افتاد .

بدترين شكنجه‌اي كه بتوان براي كسي تصور كرد همين جلوگيري از خواب است و نيز از فوائد معنوي و اخلاقي اين آرامش انقطاع از اين عالم است كه ما را به طور منظم به ياد خواب ابدي و آرامش كلّي مي‌اندازد و همچنين بيدار شدن از خواب ، برخاستن از گور را در قيامت بياد مي‌آورد ، چنانكه پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله فرموده‌اند : همانطور كه مي‌خوابيد مي‌ميريد و همچنانكه بيدار مي‌شويد برانگيخته خواهيد شد : كَما تَنامُونَ تَمُوتُون وَ كَما تَسْتَيْقِضُونَ تُبْعَثُونَ) .(1)

(وَ جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِباسا : و قرار داديم شب را پوششي براي شما .

1 ـ تفسير نوين ، محمدتقي شريعتي ، انتشارات درخشان ، جلد 30 .

همانطور كه مادري دلسوز ، وقتي كودكش را مي‌خواباند براي حفظ سلامت آن فرزند كه در بازي بيش از حد ، قوايش را از دست ندهد ، رويش را با لحافي مي‌پوشاند ، پروردگار مهربان‌تر از مادر نيز ، آدميان و بسياري از موجودات را با پوشاك نيلگون شب فرو مي‌پوشد تا از لهو و لعب زندگاني و تلاش معاش بيش از حد آنها جلوگيري كند تا با تجديدآرامشي در پس استراحت شبانه ، پشتكار فردا را آغاز كند) .(1)

امام سجاد عليه‌السلام فرمودند : «فَخَلَقَ لَهُمُ اللّيلَ لِيَسكُنُوا فيهِ مِنْ حَرَكاتِ التَّعبِ وَ نَهَضاتِ النَّصبِ وَ جَعَلَهُ لِباسا لِيَلْبِسُوا مِنْ راحَتِه وَ مَنامِه ، فَيَكُونَ ذلِكَ لَهُم جَماعا وَ قُوَّةً وَ لِيَنالُو بِه لِذَّةً وَ شَهْوَةً : (خداوند) شب را براي ايشان آفريد تا از جنبش‌هاي رنج‌آور و دشواري‌هاي خسته كننده روز بيارامند و آن را (براي

1 ـ تفسير نوين ، محمدتقي شريعتي ، انتشارات درخشان ، جلد 30 .

بندگان چون) لباس و جامه گردانيد تا در آن آرام گرفته ، بخوابند كه آن برايشان آسايش و توانايي است و تا به سبب آن خوشي و خوشگذراني يابند» .(1)

البته آدمي اگر بخواهد خوابي شيرين و راحت داشته باشد ، بايد آداب خواب را رعايت كند ، آدابي كه اگر انسان آنها را قبل از خواب انجام دهد ، مثل آن است كه در حال ذكر خدا باشد و از آن جمله است ، وضو گرفتن ، چراكه پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمودند : هركه با وضو بخوابد ، اگر در آن شب مرگش رسد ، نزد خداوند شهيد به شمار مي‌آيد .(2)

1 ـ صحيفه سجاديه ، انتشارات فقيه ، چاپ سوم ، صفحه 68 .

2 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 13 ، صفحه 6553 ، حديث 20933 .

و بنا به روايت ديگر از امام صادق عليه‌السلام ، هركه طهارت بگيرد و سپس به بسترش رود ، در آن شب بسترش به منزله مسجد اوست و اگر يادش آمد كه وضو ندارد ، به همان لحاف خود ، هرچه باشد ، تيمم كند ، كه اگر چنين كرد پيوسته در نماز و ذكر خداي عزوجل باشد .(1)

نكته ديگر در داشتن خوابي آرام و نوشين ، قرائت قرآن و دعا در موقع خواب است .

پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمودند : هركس وقتي به بستر خود مي‌رود ، سوره توحيد را بخواند ، خداوند گناهان پنجاه سال او را بيامرزد ؛ (مَنْ قَرَأَ «قُلْ هُوَ اللّهُ اَحَد» حينَ

1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 13 ، صفحه 6553 ، حديث 20934 .

يَأْخُذُ مَضْجَعَهُ ، غَفَرَ اللّهُ لَهُ ذُنوبَ خَمسينَ سَنَةً) .(1)

و يا اينكه امام موسي كاظم عليه‌السلام فرمودند :

هركس در هنگام خواب آيه : «اِنَّ اَللّهَ يُمْسِكُ السَّمواتِ وَ الاْرْضَ اَنْ تَزُولا وَ

لَئِنْ زالَتا اِنْ اَمْسَكَهُما مِنْ اَحَدٍ مِنْ بَعْدِهِ اِنَّهُ كانَ حَليما غَفُورا ؛ را بخواند ، هرگــز خانه بر سرش خراب نمي‌شود .(2)
و از امام محمدباقر عليه‌السلام روايت است ، هركس سوره واقعه را هر شب پيش از

1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 13 ، صفحه 6555 ، حديث 20938 .
2 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 13 ، صفحه 6557 ، حديث 20942 .

خــواب بخـوانــد ، در قيــامــت روي او مــاننـــد مــاه شـــب چهــارده بـاشــد .(1)
بـد نيسـت در رابطـه با خوابيـدن صحيـح نيـز كه در آرامـش انسـان بي‌تأثيــر نيست، روايتي را متذكر شويم ؛
امام علي عليه‌السلام مي‌فرمايند : خوابيدن چهار صورت دارد : پيامبران به پشت دراز مي‌كشند و مي‌خوابند، امّا چشمان آن‌ها بيدار و منتظر وحي خداي عزوجل هستند، مؤمن به دست راست و رو به قبله مي‌خوابد، شاهان و شاهزادگان به دست چپ مي‌خوابند تا غذايي را كه خورده‌اند به هضم رسانند و ابليس و برادران او و هر ديـوانه و آفـت زده‌اي دَمَر (به شكم) مي‌خوابند .(2)

1 ـ حليــة المتقيــن ، علامه مجلســي ، انتشــارات هجـرت ، چاپ پنجم ، صفحه 234 .
2 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 13 ، صفحه 6557 ، حديث 20943 .

البته آنچه درباره خواب گفته شد ، منظور از آن يك خواب معتدل و مناسب است وگرنه پرخوابي مثل پرخوري از صفات زشت و موجب بيماري‌هاي مختلف است و بنا به فرموده پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله خواب زياد ، صاحبش را روز قيامت فقير باقي مي‌گذارد؛ اِيّاكُم وَ كَثْرَةَ النُّومِ فَاِنَّ كَثْرَةَ النّومِ يَدَعُ‌صاحِبَهُ فَقيرايَومَ‌القِيامَةِ.(1)
عجيب اينكه مقدار خواب طبيعي براي انسان‌ها يكسان نيست و هيچگونه حد معيني براي آن نمي‌توان در نظر گرفت و لذا هركس بايد باتجربه ، نياز خويش را به خـواب با توجـه به ميزان فعاليت‌هاي جسمي و روحي خود دريابد . شب علاوه آرامش ، منافع جنبي نيز دارد ، چراكه آدمي در رمز و راز پر از سكوت و آرامش شب

1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 13 ، صفحه 6551 ، حديث 20914 .

آنچه را از مقدرات خير طلب كند ، خدايش روزي مي‌كند و اگر بنا باشد سالكي از عالم طبيعت با خالق خويش رابطه‌اي خاص داشته باشد ، مناسب‌ترين موقع آن شب است و بسياري از بركات در شب نازل مي‌شود : اِنَّ ناشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ اَشَدُّ وَطْأً وَ اَقْــوَمُ قيلاً .(1)
از آنجايي كه غوغاي زندگي روزانه و مشكلات روزمره و زندگي سراسر مادّي از جهات مختلـف توجـه انسان را بـه امـور پراكنده سير مي‌دهد و تمركز ذهن و حضور قلب را كامـلاً از انســان مي‌گيــرد ، در دل شـــب و بــه واسطــه فرونشستــن ســر و صداي زندگي مـادي و آرامشـي كه در جسـم و جـان حاصـل مي‌شـود ، انسان در پرتـو مناجات شبانه حالت توجه و نشاط خاصي به خود مي‌گيرد كه بي‌نظير است .
1 ـ 6 / مزمل .

امام‌صادق عليه‌السلام فرمودند: عجب‌دارم‌از كسي‌كه‌دعواي‌محبت‌الهي‌مي‌كند و شب‌ها را به خواب مي‌گذراند .
هنگام شب كه چشماني به خواب غفلت فرو رفته است ، شرايط حضور قلب براي مـؤمـن فراهـم است تا با تمام وجودشان پاسي از شب را از بستر برخيزند و رو به درگـاه پروردگـار جهـان كـرده و خدا را با بيم و اميد بخوانند : يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَــوْفا وَ طَمعـــا .(1)
آري آنها مؤمنيني هستند كه پروردگار خود را با خوف و رجاء مي‌خوانند ، يعني نه‌از رحمت خدا مأيوس مي‌شوند و نه از غضب و عذاب او خود را ايمن مي‌دانند .(2)
1 ـ تفسيـر نمونـه ، آيت اللّه مكارم شيرازي ، دارالكتب الاسلاميه ، جلد 26 ، صفحه 23 .
2 ـ 16 / سجـــــــده .

وَاللَّيْــلِ اِذا سَجــي : و سوگنــد به شــب در آن هنگــام كــه آرام گيــرد .(1)
سكون و آرامش شب كه فرا رسد ، سالكان كوي حق مشتاقانه به استقبال آن مي‌روند ، چراكه سحرگاهان بهترين وقت راز و نياز به درگاه محبوب و عبادت و خودسازي و تربيت‌نفوس‌است. كسي‌كه انسي باسحرنداشته‌باشد، از رسيدن به تكامل معنوي‌محروم و مقبول و زيانكارخوانده‌شده است ، امام صادق عليه‌السلام به يكي از ياران خودبه‌نام‌سليمان‌ديلمي‌فرمود: لاتَدَعْ قِيامَ‌اللَّيْلِ فَاِنَ‌المَغْبُونَ مَنْ‌حَرَمَ‌قِيامُ اللَّيلِ: دست از قيام و نافله شب برمدار ، زيرا مغبون كسي است كه از قيام و دعا و عبادت شبانه محروم است .(2)

1 ـ 2 / ضحـــــــي .

قرآن‌كريم در وصف‌پرهيزكاران چنين فرموده: وَ بِالْأَسْحارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (1): آنهـا همـواره در سحرگاهـان و در دل شـب در پيشگـاه معبـود بـه راز و نيــاز و دعــا و نيـايش مي‌پـردازنـد و نمــاز مـي‌خـواننــد و از گناهـان خـود استغفار مي‌كنند) .(2)
درد دل‌ها با خدا كردن خوش است اشك را مشكل‌گشا كردن خوش است
در ميان خلوت شب‌هاي هجر با دو چشم تر دعا كردن خوش است
از جمله مناجات‌هاي خداي متعال با داود اين بود كه : اي داود بر تو باد به استغفار در تاريكي شب تا هنگام سحرها ، اي داود چون تاريكي شب تو را فرا گرفت ،
1 ـ بحــارالانـــوار ، علامـــه مجلســـــي ، جلـــــد 87 ، صفحـــــــه 142 .
2 ـ 18 / ذاريـــــــات .
3 ـ تفسير جوان 27 جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، چاپ دوم ، جلد 26، صفحه 16.

نگاهي به بالا آمدن ستارگان در آسمان بينداز و تسبيح‌گوي من باش و فراوان به ياد من باش ، تا من به ياد تو باشم ، اي داود همانا مردان با تقوي شب‌هايشان را نخوابند مگر آنكه نمازشان را براي من بگذارند و روزهايشان را به پايان نرسانند مگر به ياد من . اي داود همانا عارفان سُرمه بيداري شب به چشم‌هاي خود كشيده‌اند و شب را در قيامند و رضاي مرا از اين رهگذر طالبند . اي داود آنكه به شب نماز گذارد آنگاه كه مردم در خوابند و فقط به خاطر من باشد ، پس من به فرشتگانم دستور مي‌دهم تا براي او استغفار كنند و بهشت من مشتاق او گردد ، پس هر تر و خشكي براي او دعا مي‌كنند. نيايش شبانه از هر نوع شائبه ريا و تزوير و خودنمايي دور است و چون شب‌ها موقع آرامش است و مانع فكري وجود ندارد ، توجه انسان به مقام ربوبي بيشتر خواهد شد و در مقام مؤمن شب زنده دار همين بس كه خداوند نشانه‌هاي آنان را بيداري شب و سجده و قيام براي پروردگار دانسته ، آنجا كه مي‌فرمايد :

«وَ الَّذينَ يَبيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدا وَ قِياما : آنها كساني هستند كه شبانگاه بيدار مي‌مانند و براي پروردگار سجده و قيام مي‌كنند» .(1)
امام صادق عليه‌السلام فرموده‌اند : بنده كه با آقاي خود در دل شب تار ، خلوت كرده و مشغول راز و نياز شد ، خداي تعالي نور را در دل او ثابت مي‌كند ، پس چون گفت : پروردگارا ، پروردگارا ، خداي جليل او را آواز

مي‌دهد ، لبيك بنده من ، از من بخواه تا عطايت كنم و بر من توكل كن تا كفايتت كنم ، سپس خداي عزوجل به فرشتگانش مي‌فرمايد : بنگريد به بنده من كه در اين شب تار با من به خلوت نشسته ، ولي تنبلان بي‌خبـر مانـده‌انـد و غافـلان در خـواب ، گـواه باشيـد كـه مـن او را آمـرزيـدم .
وقتي صفحه دل روشن بود ، آدمي هم خوب و آرام مي‌خوابد چون شب را
1 ـ 64 / فرقان .

سكوني بر تلاطم روز مي‌داند و هم در خواب رؤياي صادقانه دارد و هم سحرخيز است ، انساني كه شبانگاهان با خيالي آسوده از خورد و خوراك و گناه‌هاي دروني و بيروني سر بر بالين مي‌گذارد ، پس از استراحتي شيرين به لطف حق ، خواب نوشين را ترك گفته و در دل شبي آرام ، مشتاقانه به عبادت و نجواي با خالق مي‌نشيند و در پي نيايش شبانه، صبحي بانشاط را آغاز كرده و ممدوح از جانب پروردگار واقع مي‌شود، همچنانكه اميرالمؤمنين عليه‌السلام فرموده‌اند :
عِندَ الصَّباحِ يُحْمَدُ الْقَومُ السُّري : صبحگاهان رهروان شب ستايش مي‌شوند و به سان شير نيرومند مشغول انجام وظيفه مي‌شوند ، ولي خواب مانده‌ها وامانده‌اند و آنان كه دعا و نيايش و توجه به مقام ربوبي را فراموش نموده‌اند ، همانند پيمانه كوچك آبي هستند كه ارتباط آنها از اقيانوس و دريا قطع گرديده و از بين رفته است . به هر حال از آيات و روايات بسيار برمي‌آيد كه خداي سبحان براي شب

حساب خاصي قائل شده است و آن را يكي از نشانه‌هاي وجود خويش برشمرده است ، وَ مِـنْ آياتِــه مَنامَكُــمْ بِاللَّيـــلِ) .(1)

«وَ مِنْ اياتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَ نْفُسِكُمْ اَزْواجا لِتَسْكُنُوا اِلَيْها وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ في ذلِكَ لاَياتٍلِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ : و از نشانه‌هاي او اينكه همسراني از جنس خود شما براي شما آفريد تا در كنار آنها آرامش يابيد و در ميانتان‌مودت و رحمت‌قرارداد،دراين‌نشانه‌هايي‌است‌براي‌گروهي‌كه تفكركنند».(2)
قرآن كريم هدف از ازدواج را سكونت و آرامش قرار داده است و با تعبيري
1 ـ سيره علمي و عملي حضرت رسول اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله ، آيت اللّه جوادي آملي ، انتشارات اسراء .
2 ـ 21 / روم .
(128) شادي و آرامش
پرمعني برآن اعتراف‌مي‌كند، به‌راستي وجودهمسراني داراي محاسن نيكو از عنايات خداوندي است و ازدواج و همسر ، عامل آرامش روح و زندگي است و ناآرامي‌هاي روانـــي را برطـــرف مي‌كنـد .
از پيامبـر مكـرم اسـلام صلي‌الله‌عليه‌وآله روايـت اسـت كـه فرمودنـد : مَـــنْ اَحَـبَّ اَنْ يَلقَـي اللّـــهَ طاهِـرا مُطَهَّـرا فَلْيَلَقَـهُ بِزَوْجَـةٍ : هـركس دوســت دارد كـه پــاك و پاكيزه خدا را ديـدار كنـد ، بـا همـراه داشتـن همسـري بـه ديـدارش رود .(1)
و درجايي ديگرمي‌فرمايند: ما بُنِيَ فِي‌الاِْسْلامِ بِناءٌ اَحَبُّ اِلَي اللّهِ عَزَّوَجَلَّ، وَ اَعَزُّ مِنَ‌التَّزْويج: دراسلام هيچ‌بنايي ساخته نشد، كه نزد خداي عزوجل محبوب‌تر و ارجمندتــر از ازدواج باشد .(1)
1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2449 ، حديث 7797 .
شادي و آرامش (129)
آرامش از طريق ازدواج از جايي ناشي مي‌شود كه اين دو جنس مكمل يكديگر و مايه شكوفايي و نشاط و پرورش يكديگر مي‌باشند ، به طوري كه هريك بدون ديگري ناقص است و طبيعي است كه ميان يك موجود و مكمل وجود او ، چنين جاذبه نيرومندي وجود داشته باشد . به هر حال اين آرامش هم از نظر جسمي است و هم از نظر روحي ، هم از جنبه فردي و هم اجتماعي و بيماري‌هايي كه به خاطر ترك ازدواج براي جسم انسان پيش مي‌آيد قابل انكار نيست ، همچنين عدم تعادل روحي و ناآرامي‌هاي رواني كه افراد مجرد با آن دست به گريبان هستند ، كم و بيش بر همه
1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ،

جلد 13 ، صفحه 2449 ، حديث 7798 .

روشـن اسـت . از نظـر اجتماعي افراد مجرد كمتر احساس مسئوليت مي‌كنند و به همين جهت انتحار و خودكشي در ميان مجردان بيشتر ديده مي‌شود و جنايات هولناك نيز از آنها بيشتر سر مي‌زند ، هنگامي كه انسان از مرحله تجرد به مرحله زندگي خانوادگي گام مي‌گذارد ، شخصيت تازه‌اي در خود مي‌يابد و احساس‌مسئوليت بيشتري‌مي‌كندو اين‌است‌معني‌احساس‌آرامش درسايه‌ازدواج).(1)

البته ناگفته‌نماندكه ازدواج و توقع آرامش در پناه‌آن بدون رعايت حقوق از جانب طرفين امكان‌پذير نيست .

امام سجاد عليه‌السلام مي‌فرمايند : حق زن اين است كه بداني خداي عزوجل او را مايه

1 ـ تفسير جوان 27 جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، چاپ اول ، جلد 16، صفحه 226.

آرامش و انس تو قرارداده‌است و بداني‌كه اين نعمتي است كه خداوند به تو داده ، پس اورا گرامي‌بدار و با وي نرمي‌كن، هرچند حق تو براو واجب‌تراست، امّا حق وي بر تو اين‌است‌كه بااومهربان‌باشي.(1)

و امـام صـادق عليه‌السلام اين‌گونه فرموده‌اند : زن نسبت به شوهر سازگار خود سه نكته را بايـــد رعايـــت كنـد :

1 ـ حفظ كردن خود از هر گناه و آلودگي تا شوهرش در هر حال و موقعيتي ، در دل به او اطمينـــان داشته باشد .

2 ـ مراقبـت از او و زندگيـش تـا شوهـرش در صورتـي كـه لغزشـي از او سـر

1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2263 حديث 7871 .

بـزنـد ، نسبـت بـه وي عطـوفـت و مهـربـانـي نشـان دهـد .

3 ـ اظهـار عشـق بـه او با عشوه و دلبري و هيأت مناسب و خوشايند در نظر او .(1)

به‌هرحال آرامش و آسايشي‌كه مؤمنان‌از طريق‌ازدواج با همسراني شايسته بدست مي‌آورند، بسيارلذت‌بخش است، همانطوري‌كه پيامبرخدا صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمودند: مَااسْتَفادَ المُؤْمِنُ بَعدَ تَقوَي اللّهِ عَـزَّوَجَـلَّ خَيْـرا لَـهُ مِـنْ زَوْجَةٍ صالِحَةٍ : مؤمـن ، بعـد از تقـواي خـداي عـزوجـل بهـره‌اي بهتـر از زن شايستـه نبـــرده اســت .(2)

1 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2263 حديث 7868 .
2 ـ ميزان الحكمه ، محمدي ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2269 حديث 7893 .

شادي و آرامش (133)

بنابراين آنها كه پشت پا به اين سنت الهي مي‌زنند وجود ناقصي دارند ، چراكه يك مرحله تكاملي آنها متوقف شده است .

«يا اَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . اِرْجِعي اِلي رَبِّكِ . راضِيَةً مَرْضِيَّةً . فَادْخُلي في عِبادي . وَ ادْخُلي جَنَّتي : اي صاحب روح آرامش‌يافته ، به سوي پروردگارت بازگرد ، در حالي‌كه هم تو از او خشنودي و هم او از تو خشنود است ، و در ملك بندگانم داخل شو ، و در بهشتم ورود كن .(1)
تعبير نفس‌مطمئنه راجع به مؤمناني به‌كار مي‌رود كه در ميان طوفان عظيم‌عذاب، از آرامش كامل برخوردارند و با يك دنيا لطف و محبت آنها را مورد خطاب قرار
1 ـ 27 تا 30 / فجر .

مي‌دهد، چه تعبير جالب و دل‌انگيزي، لطف و صفا و آرامش و اطمينان ازآن مي‌بارد، دعوت مستقيم پروردگار از نفوسي كه در پرتو ايمان به حالت آرامش و اطمينان رسيده‌اند ، دعوت از آنها براي بازگشت به سوي پروردگارشان ، به سوي مالك و مربي و مصلحشان ، دعوتي كه آميخته با رضايت طرفيني است ، رضايت عاشق دلداده از معشوق و رضايت محبوب و معبود حقيقي و به دنبال آن تاج افتخار عبوديت‌را بر سر او نهادن و به لباس بندگي مفتخرش كردن و در سلك خاصان درگاه، او را جاي دادن و سپس دعوت از او براي ورود به بهشت ، آن هم با تعبير (وارد بهشتم شو) كه نشان مي‌دهد ميزبان اين ميهماني تنها ذات مقدس الهي است .
و منظور از نفس در اينجا همان روح آدمي است و تعبير به مطمئنه اشاره به آرامش است كه در پرتو ايمان پيدا و حاصل شده است . چنين نفسي هم اطمينان به وعده‌هاي الهي دارد و هم به راه و روشي كه برگزيده مطمئن است ، هم در قبال دنيا و هم در ادبار دنيا ، هم در طوفان‌ها و هم در حوادث و بلاها و از همه بالاتر در آن هول و وحشت و اضطراب عظيم قيامت نيـز آرام اسـت . روح آرام بـه سـوي پروردگار بازمي‌گردد و در جـوار قرب او جاي مي‌گيرد ، بازگشتي معنوي و روحاني ، نه مكـاني و جسمـاني .

وَ مَنْيَأْتِه مُؤْمِنا قَدْعَمِلَالصّالِحاتِفَاُولئِكَ لَهُمُ الدَّرَجاتُ الْعُلي : و هركه مؤمن به‌نزد او رود، درحالي‌كه‌كارهاي شايسته‌انجام داده‌باشد، براي‌آنان‌درجات والا خواهـد بود .(1)
يكي از ياران امام صادق عليه‌السلام از ايشان پرسيد : آيا ممكن است مؤمن از قبض روحش ناراضي باشد ؟ حضرت فرمود : نه به خدا سوگند هنگامي كه فرشته مرگ براي قبض روحش مي‌آيد ، اظهار ناراحتي مي‌كند

، فرشته مرگ مي‌گويد : اي ولي
1 ـ 57 / طه .

خدا ناراحت مباش ، سوگند به آن كس كه محمد صلي‌الله‌عليه‌وآله را مبعوث كرده ، من بر تو مهربانترم از پدر مهربان ، درست چشمهايت را بگشا و ببين ، او نگاه مي‌كند ، رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله و اميرالمؤمنين عليه‌السلام و فاطمه عليهاالسلام و حسن و حسين عليهم‌السلام و امامان از ذريّه آنها را مي‌بيند ، فرشته به او مي‌گويد : نگاه كن اين‌ها دوستان تواند ، ناگهان گوينده‌اي از سوي پروردگار بزرگ ندا مي‌دهد : يا اَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ... ، اي كسي كه به محمد و خاندانش اطمينان داشتي ، بازگرد به سوي پروردگارت ، در حالي كه تو به ولايت آنهاراضي‌هستي و اوباثوابش‌ازتو خشنوداست. داخل‌شو درميان‌بندگانم‌يعني محمد صلي‌الله‌عليه‌وآله واهل‌بيتش و داخل‌شو دربهشتم، دراين‌هنگام چيزي‌براي‌انسان‌محبوب‌تر ازآن نيست‌كه هرچه زودتر روحش‌از تن جداشود و به‌اين‌منادي بپيوندد.)(1) (2)
1 ـ اصـول كافــي ، كلينـي ، جلد 3 ، باب ان المؤمن لا يكره علي قبض روحه ، حديث 2 .

مؤمـن بـا اعمـال خيـر و نيكـي كه انجـام مي‌دهـد ، آنچه از ثـواب را كـه خداوند در دنيـا وعـده داده بدسـت مـي‌آورد و نهايـت عطـوفـت و مهربـانـي پـروردگـارش را در بهشـــت جـاويـدان همـراه بـا آرامـش كسـب مـي‌نمـايـد .
در روايتي از امام صادق عليه‌السلام نمايان مي‌گردد كه مؤمن را آسايش حقيقي نباشد مگر آنگاه‌كه خدا را ديدار كند و اگر غير از اين آسايش تصور شود در چهارچيز است :
1 ـ سكوتي‌كه‌درآن‌وضع‌قلب و روح‌نسبت به‌خداسنجيده‌شودكه‌درچه‌حال‌است.
2 ـ خلوتي كه از آفت‌هاي آشكار و نهان دوران در امان باشد .
3 ـ گرسنگي اي كه شهوت‌ها و وسوسه‌هاي شيطان را بميراند .
1 ـ تفسيرجوان 27جلدي، دكتر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتب‌الاسلاميه، جلد 26، چاپ دوم ، صفحه 388.

4 ـ شـب زنـده‌داري كـه دل را روشــن و طبــع را صــاف و روح را پـاك كند .(1)
اعمال نيك اهل تقوي به يك اميد و آن آرامش و آسايش در پناه لقاي پروردگار است و خير و آسودگي تنها در اقبال به سوي خدا و توجه به

اوست . در روايتي ديگر از امام صادق عليه‌السلام راه رسيدن به آسايش مخالفت كردن با هواي نفس برشمرده شده كه ايـن طعـم توسـط مؤمـن چشيـده نمي‌شـود مگـر در روز اول ورود بــه بهشـــت .(2)
روزي امام صادق عليه‌السلام به اصحاب خود فرمود : آرزوي محال نكنيد ، عرض كردند ، مگر چه كسي آرزوي محال مي‌كند ؟ فرمود : شما ، مگر نه اينكه آرزومند آسايش‌دردنياهستيد؟
عرض‌كردند:بله،فرمود:آسايش‌براي‌مؤمن‌دردنيامحال‌است.(1)
1 ـ نصايــح ، آيت‌اللّه مشكينـــي ، انتشـــارات الهـادي ، چـاپ هفدهــم ، صفحـــه 195 .
2 ـ ميزان الحكمه ، محمد ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2165 ، حديث 7524 .
شادي و آرامش (139)
و يا در حديثي از امام سجاد عليه‌السلام كه به يكي از همنشينان خود فرموده‌اند ، آمده است : از خدا بترس و در طلب دنيا جانب اعتدال را نگاه دار و چيزي را كه آفريده نشده است طلب مكن ، آن مرد عرض كرد : چگونه ممكن است كسي در طلب چيزي برآيد كه هنـوز آفريـده نشـده اسـت ؟ حضرت فرمود : كسي كه خواهان توانگري و دارايي و رفاه در دنيا باشد در حقيقـت آنهـا را بـراي آسايـش مي‌خواهـد و آسايش در دنيا و براي اهل دنيا خلق نشده ، بلكه در بهشت و براي بهشتيان آفريده شده است .(2)
1 ـ ميزان الحكمه ، محمد ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2165 ، حديث 7526 .
2 ـ ميزان الحكمه ، محمد ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2165 ، حديث 7523 .
(140) شادي و آرامش
آنچـه برداشـت مي‌شـود ايـن اسـت كـه ديـدار پـروردگـار و سكنـاي در فـــردوس بريـن در جـوار مقربـان الهـي ، نهايت آرامش و سكينه است براي فرد مؤمــن . همانطـور كـــه خـــداونـــد وعـــده آن را بــــه داود ايــــن گـــونــــه فرمـــود :
اِنّـي وَضَعْـتُ الرّاحَـةَ فِي الْجَنَّةِ وَ هُمْ يَطلُبُونَها فِي الدُّنيا فَلا يَجِدُونَها
مــن آسايـش را در بهشـــت مقـــرر كـــرده‌ام ، مـردم در دنيـــا به دنبالـــش مـــي‌گـــردنـد و نمـي‌يـــابنـد .(1)
و به فرموده علي عليه‌السلام : مَنْ اَحَبَّ الرّاحَةَ فَليُؤْثِرِ الزُّهْـدَ فِي الدُّنيــا :
1 ـ ميزان الحكمه ، محمد ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2165 ، حديث 7525 .
شادي و آرامش (141)

هــركس دوستـدار آسايش اسـت ، بايـد كـه بي‌اعتنايـي بـه دنيــا را بــرگــزينــد .(1)
ناگفته نماند كه بي‌اعتنايي به دنيا به آن معنا نيست كه انسان از هرگونه تلاش و كوشش براي به كمال رسيدن سرباز زند و همچنين آرامش و آسايش به طور كامل در دنيا محال نيست ، بلكه آن سكينه مطلوب و سزاوار مؤمن در آخرت چشيده خواهد شد . بنابراين انسان بايد علاوه بر نگاه به آينده زندگي و برنامه‌ريزي و تلاش در جهت شكوفايي و اعتدال و ميانه روي در گذران آن ، هدف نهايي خويش را رؤيت جـلال و عظمـت خداونـدي و اميـد آرامش در زيـر سايـه پرمهر پروردگار قرار دهد .
1 ـ ميزان الحكمه ، محمد ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 5 ، صفحه 2165 ، حديث 7518 .

نشاط چيست ؟

وقتي آدمي نيازهايش ارضاء مي‌شود و به چيزهاي موردعلاقه‌اش دست مي‌يابد احساس و هيجاني در او پديد مي‌آيد كه از آن به شادابي و نشاط تعبير مي‌شود . از اين رو شادي و نشاط يك امر غريزي و طبيعي و از هيجان‌هاي مفيد ـ در مقابل هيجان‌هاي زيانبار همچون اندوه ، غصه ، خشم و ناكامي ـ است .
شادماني و شاد زيستن را نعمت بزرگي براي پرورش عالي‌ترين صفات و خصايص انساني دانسته‌اند .

نشاط نيروزا ، تكاپوبخش و عامل تقويت اراده جوان است كه به پشتوانه آن ، استعدادهـا و توانمندي‌هايش رشد مي‌كند و به راحتي به اهداف خود دست مي‌يابد .
شادي ، زندگي را خوشايند مي‌سازد و اشتياق ما را براي پرداختن به فعاليت‌هاي اجتماعي‌آسان‌مي‌نمايد پيشوايان‌معصوم ما به«مددجويي‌ازتفريح‌هاي‌لذت‌بخش در اداره زندگي» (1) سفــارش كرده‌انــد .

امام‌رضا عليه‌السلام مي‌فرمايد: وقتي‌را هم به‌تفريحات و لذايذخوداختصاص‌دهيد و از شادي‌ساعت‌هاي‌تفريح،نيروي‌لازم‌رابراي‌عمل‌به‌وظايف‌وقت‌هاي‌ديگرتأمين‌ك نيد.(2)

بكوشيد تا رنج‌ها كم كنيد دل غمگنان ، شاد و خرّم كنيد
چو روزي به شادي همي بگذرد خردمند مردم ، چرا غم خورد (3)

از آن سوي ، افسردگي در برابر شادابي ، آفت پيشرفت و عامل واماندگي است ،

1 ـ بحارالانوار ، جلد 75 ، صفحه 322 .
2 ـ بحارالانوار ، جلد 75 ، صفحه 321 .
3 ـ فــردوسـي.

بـدان گونـه كـه روانشناسـان «افسـردگي را معلـول از دسـت دادن‌هـا» مي‌شمارنـد .

دين و اصل شاد زيستن

«شاد زيستن» پاسخي به «چگونه زيستن» است ، براي جواناني كه زندگي هدفمند را جستجو مي‌كنند و از بي‌حسي ، بي‌حالي و پوچي ـ كه از شاخصه‌هاي انسان‌هاي وابسته به دنيا است گريزانند و در پي «نگاه دين به شادي» هستند .
اسلام ، ديني سرشار از شادي و حلاوت است ، امّا شادي بي حد و مرز را تجويز نمي‌كند و براي نسل نو ، سبك سري بي قيدي و توهين را روا نمي‌داند .
دين اسلام ، وراي توصيه به بهره‌گيري از شادي‌هاي مشروع ، جوان را به شناخت و انس با شادي‌هاي معنوي عميق ، تعالي‌بخش ، همراه با احساس مداوم زيبايي مي‌كشاند و دريچه نويني از شادابي پايدار را به او ارائه مي‌دهد .
انسان ديندار تلاش مي‌كند وابستگي خود را به مظاهر دنيا كم كند و خود را از غرق شدن در مسائل زودگذر دور سازد . زيرا مي‌داند كه هرچه وابستگي‌اش به لذت‌هاي گذرا بيشتر شود افسردگي و غم بيشتر را بايد پذيرا باشد . مراد از شادي گذرا آن است كه از استغنا و زهد سرچشمه نگرفته ، بلكه به سبب هيجانات موقت و عواملي همچون مواد مخدر ، مشروبات الكلي و فعاليت‌هاي زيانبار پديد مي‌آيد ، اين شادي وابسته به اسباب و وسايل است ، مادامي كه اسباب آن فراهم نباشد، ازبين مي‌رود .
شادي و آرامش (145)
اريك فروم ـ روان‌شناس ـ معتقد است :
نبودن لذت‌هاي واقعي سبب مي‌شود كه مردم به دنبال خوشي‌هاي هيجان‌انگيز تازه‌اي باشند ، خوشي يا هيجان چون به اصطلاح به اوج خود رسيد دلتنگي در پي دارد ، چراكه هيجان تجربه مي‌شود ، لكن شخص رشد نكرده و مرزهاي دروني‌اش افزايش پيدا نمي‌كند .(1)
(146) شادي و آرامش
حضرت علي عليه‌السلام مي‌فرمايند : «تفريح و شادي باعث فرح و انبساط و آرامش روح و مايه شادي و خرمي‌است».
در خلال انجام كارهاي روزانه ، چون آدمي در اثر برخورد با عوامل مختلف و خسته‌كننده بخصوص زمان كنوني كه كارها فني شده و با تفكرات بيشتري بايد انجام يابند و فشار حاصله از زندگي روزمره ، اثرات زيادي روي جسم انساني باقي مي‌گذارد . بايد به فكر جبران اين عوامل بود كه

بهترين راه مبارزه با اين گونه جريانات تفريح كردن و ساعاتي چند ، بدون مسئوليت و احساس گرفتاري به تفريحــات سالــم پرداختن است .
1 ـ كتاب زنان ، شماره ، صفحه 33 .

حضرت رضا عليه‌السلام چنين فرموده‌اند : از لذايذ دنيوي نصيبي براي كاميابي خويش قرار دهيد و تمايلات خود را از راه‌هاي مشروع برآورد نماييد . مراقبت كنيد در اين كار به مردانگي و شرافتشان آسيـب نرسد و دچار تندروي و اسراف نگرديد ، تفريح و شادي و سرگرمي‌هـاي لذت‌بخـش شمـا را در امـور زندگـي موفـق و يـاري مي‌كنـد و بــه كمـك آنهــا بهتــر بـه امـور زنــدگــي دنيـــا موفــق خواهيــد شــد .
ساعت‌هاي تفريحات سالم يكي از پربهاترين ساعات زندگي است زيرا در خلال آن تمام فرسودگي‌هـا و ناراحتي‌هـاي گذشتـه جبران مي‌شود . در هنگام تفريح ، آدمي احســاس نشــاط ـ شـادي ، عـدم مسئوليت و نيـز احسـاس آزادي مي‌نمـايــد .
ايــن چنـد سـاعـت تفـريـح و سـرور ، فرصـتـي اسـت در زنـدگـي كـه هـركس بايـــد از آن استفـــاده نمـــايـــد تـــا عمــــر طولانــي‌تــريــن را بــدســت آورد .
حضـرت علـي عليه‌السلام مي‌فـرمـاينـد : مواقـع شادمـانـي و ســرور فرصــت اســت .

شادابي‌وگونه‌هاي‌هشت‌گانه‌آن

نشـــاط و شادابي با گستره ظاهري و معنوي آن ، در نمونه‌هاي زير يافت مي‌شود :

1 ـ ايمـان

دين ، نشاطآفرين است و در احكـام و آداب آن بـه نوعـي حركـت و نشاط ديــده مي‌شـود ، خـواه شـادي طبيعــي و عــادي يــا شـادي‌هـا و لـذايـذ معنــوي .

ايمـان بـه‌خـدا و پشتگرمـي به پروردگـار ، پايـان تمـام نگراني‌هـا و افسـردگي‌ها است . امـام علـي عليه‌السلام مي‌فرمـايـد : «سَهَـرُ الْعُيُـونِ بِذِكْـر اللّه فُرْصَــةُ السُّعَداء وَ نَزْهَـةَ الاْوْلِياء» .(1)

شب زنده‌داري با ياد خدا ، فرصتي است براي افراد سعادتمند و تفريح و آسايش اســـت بـراي اولياء خــدا .

1 ـ غـــــررالحكـــــــم ، جلـــــد 5642 .

امروزه به دليل جايگاه ايمان در شادي آفريني واقعي ، در ميان روان‌شناسان غرب نوعي اقبال و خوش‌بيني نسبت به دين پديد آمده است . پژوهش‌ها نشان مي‌دهـد آنـان كـه با مسائل ديني مأنوس‌اند ، از نشاط و آرامش بيشتري برخوردارند .

ديل كارنگي مي‌نويسد : امروزه جديدترين علم ـ يعني روان‌پزشكي ـ همان چيزهايي را تعليم مي‌دهد كه پيامبران به مردم مي‌آموختند زيرا آنان دريافته‌اند كه داشتـن يك ايمان محكم ، نگراني ، تشويش ، هيجان و ترس را برطرف مي‌سازد .(1)

استـــاد شهيـــد مطهـــري پيـرامـون بهجـت‌زايـي ايمـان معتقـد اســت :

ايمان مذهبي آثار نيك فراوان دارد ، چه از نظر توليد بهجت و انبساط و چه از نظر

1 ـ آيين زندگي ، صفحه 37 .

نيكوساختن روابطاجتماعي و چه از نظر كاهش و رفع ناراحتي‌هاي ضروري كه لازمه ساختمان اين جهــان است .(1)

2 ـ طبیعـــــــت

انس‌باطبیعت‌آرام‌بخش و شادي‌زااست و انسان‌راباااصل وريشه‌خودپيوندمي‌زند.
اميرمؤمنان عليه‌السلام مي‌فرمايد : «چنان‌چه بدن خسته مي‌شود روح نيز خسته و دلتنگ مي‌گرددوهردوبه‌تفريح‌واستراحت‌نيازدارندخستگي‌هاي‌بدن‌باديدن‌منظره‌هاي زيباي جهان‌آفرينش برطرف‌مي‌شود و خستگي‌هاي‌روان باشناخت و فهم حقايق هستي .(2)
از ميـان جلوه‌هـاي طبيعـت كه سهـم بسياري در برطرف سازي اندوه دارد ، سبزه و آب از امتيــاز ويـژه برخوردار است . امـام صــادق عليه‌السلام دربـــاره آن مي‌فـرمـايــد :
1 ـ انسان و ايمان، صفحه48 .
2 ـ روضة المتقين ، جلد 4 ، صفحه 287 .

«نگــاه كــردن بــه سبــزه‌هــا مايـــه شـــادمـــــانــــي اســـــت» (1).

3 ـ ورزش

شادابي در گرو سلامت بدن است . جوان وقتي مي‌تواند از شادي و نشاط لذت ببرد كه در سلامت جسماني به سر ببرد . ورزش اين توانايي را در انسان فراهم مـي‌آورد و بـه سلامتـي روح او نيز كمك مي‌كند و او را همواره شاداب نگه مي‌دارد .

امام حسيـن عليه‌السلام مي‌فرمايـد : فَبـادِرُوا بِصِّحَـةِ الاْجْسـام فـي مُـدَّةِ الاْعْمـارِ : در تمـامـي عمـر ، بـراي سلامتـي و حفـظ تندرستـي خـود بكوشيــد .(2)

1 ـ المحــاســـــن ، برقـــــــي .

2 ـ تحـــف العقـــول ، صفحـــه 239 .

4 ـ شوخ طبعي

خوش‌رويي وسيله‌كسب محبت مردم و فزوني دوستي‌ها است. حضرت علي عليه‌السلام مـي‌فـرمـايـد : «اَ لْمُـؤْمِـنُ بَشْـرُهُ فـي وَجْهِـه ، وَ حُـزْنُـهُ فـي قَلْبِـه : شـادي مـؤمـن در چهـره‌اش نمـايـان و انـدوه او در قلبـش پنهـان اسـت» .(1)

شوخ‌طبعي از نشانه‌هاي برخورد نيك با دوستان است و در روش رهبران ديني ما نيـز جلـوه‌هايـي از آن ديـده مي‌شـود . پيامبـر اكـرم بيشتـر اوقـات لبخنـد بـر لـب داشـت و نـرم‌خوتريـن ، شاداب‌تريـن و گشـاده‌روتريـن مـــردم بـود .(2)

پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله مي‌فرمود : «من هم مانند شما بشري هستم كه شوخي و مزاح مي‌كنم» .(1)

1 ـ نهج البلاغه ، حكمت 333 .

2 ـ تحف العقول ، صفحه 49 .

حضـرت علـي عليه‌السلام مي‌فرمايـد : پيامبـر خـدا صلي‌الله‌عليه‌وآله هـرگـاه يكـي از اصحـاب را انـدوهگيـن مـي‌ديـد او را بـا شـوخـي و مـــزاح خـوشحـال مي‌كـرد» .(2)

رسـول خـدا صلي‌الله‌عليه‌وآله مـردم را بـر پيـروي از ايـن روش تـوصيـــه مي‌فرمـايـد :

«هـركه مؤمني را شـاد كنـد ، مرا شـاد كـرده و هركه مرا شاد كند ، خدا را شاد كرده اسـت» .(3)

1 ـ كنزالعمال ، جلد 3 ، صفحه 648 .

2 ـ مستدرك الوسايل ، جلد 8 .

پيشوايان ديـن ضمـن توصيـه بر شـوخ طبـع بـودن ، بـر حفـظ وقـار و رعايـت متانـت تأكيـد داشتـه و رعايـت مرزهاي آن را يادآور شده‌اند و همگان را از مسخـره‌گـي ، سبـك‌سـري ، ناسزاگويي ، دروغ و غيبـت پرهيـز داده‌انـد .(1)

خداوند كسي را كه در ميان جمعي شوخي و بذله‌گويي مي‌كند دوست دارد ، به شرط آنكه ناسزايي در سخنش نباشد به فرموده امامان معصوم ، «شوخي زياد ، آبرو ، وقارواحترام‌انساني‌رامي‌برد» (2) وبراي‌آدمي‌دشمن‌به‌وجودمي‌آوردوبه‌نوعي«نشانه حماقت است» .

از ايـن رو شايستـه اسـت كه جـوان «جـدّي‌اش بيشتـر از شوخـي‌اش باشد» .(3)

آبراهام‌مازلو‌ـ روانشناس‌معاصر‌ـ باجداسازي نوعي شوخي افراد خواستار شكوفايي، با ساير افراد ، در وصف شوخي آن دسته از افرادي كه از سلامت روان كمتري برخوردارندچنين‌مي‌نگارد:

1 ـ كافـــي ، جلــد 2 ، صفحه 188 .

2 ـ كافـــي ، جلــد 2 ، صفحـــه 663 .

3 ـ كافي ، جلد 2 ، صفحه 665 .

4 ـ غررالحكم ، جلد 2 ، صفحه 2197 .

شادي و آرامش (155)

1 ـ شــوخـــي خصمــانـــــه ، كـــه سبــــب آزار افــــراد اســـت .

2 ـ شوخـي‌اي كـه بـه تحقيـــر شخــص يــا گــروهــي ديگــر مي‌انجامــد .

3 ـ شوخـي عصيـان در بـرابـر قـدرت ، كـه نشانه‌هاي ضعـف و وقاحـت را بـــا خــــــود دارد .(1)

5 ـ آراستگـــــي

احساس لـذت از زيبايي‌هـا ، تناسب‌هـا و پاكيزگي‌هـا ، بـا سرشـت انسـان آميختـــه شـده اســت .(2)
به گفته علامه جعفري «انسان ، به ارتباط با زيبايي محتاج است ، بدون زيبايي ،
1 ـ زنـدگي ، صفحـه 12 .
2 ـ فطرت ، مرتضي مطهري ، صفحه 80 .

روح در تاريكي و خشونت ماده خسته مي‌شود» . از اين رو در فرهنگ ديني ما به نظافـت و آراستـه بـودن ـ كه عامـل فرح‌بـخش زندگـي اسـت ـ توصيـه شـده اسـت .
امام‌صادق عليه‌السلام مي‌فرمايد: اِنَ‌اللّهَ يُحِبُ‌الْجَمالَ وَالتَّجْميلَ وَ يُكْرِهُ الْبُؤْسَ وَ التَّباؤُسَ: خداونـد زيبايي و آرامش را دوست‌دارد و نپرداختن به خود و ژوليده نشــان دادن خـــود را ناخـــوش دارد.(1)
حضرت علي عليه‌السلام مي‌فرمايد : همان‌گونه كه انسان براي افراد دور و بيگانه خود را مي‌آرايد براي نزديكان و برادران‌ديني نيز بايد بابهترين وضع‌خود راآراسته سازد .(2)
رسيـدگـي بـه مـوي سـر و صـورت ، رسيدگي بـه پوست ، عطر زدن ، مسواك زدن ، كوتاه كردن ناخن و پوشيدن لبــاس تميـز ، از جلـوه‌هــاي آراستگـي اسـت كـــه در كــاستـن غـــم و انـــدوه و چيــره‌ســـازي شــادابــي مــؤثــر اســـت .
1 ـ امالي طوسـي ، جلد 1 ، صفحه 275 .
2 ـ كــافـــي ، جلــد 6 ، صفحـــه 43 .

6 - گردش

سير و سفر ، روان و جسم انسان را سلامت مي‌بخشد و با از بين بردن افسردگي ، نشـاط و شادابـي را جايگزيـن مي‌سـازد . امام صادق عليه‌السلام از سلامت آفريني مسافرت چنين مي‌فرمايد : «سافِــرُوا تَصِحُّــوا : سفــر كنيـد تا سالم باشيد» .(1)

اميــر مــؤمنــــان در بيـان نقـش سفــر در برچيــدن غــم و انــدوه مي‌فرمايــد :

تَغَرَّبْ عَنِ الْأوْطانِ في طَلَبِ العُلي وَ سافِرْ فَفِي الْأسْفارِ خَمْسُ فَوائِدٍ تَفَرُّجُ هَمًّ وَ اكتِسابِ مَعيشَةٍ وَ عِلْمٍ وَ آدابٍ وَ صُحْبَةِ ماجِدٍ (1)

1 ـ وسائل الشيعه ، جلد 8 ، صفحه 251 .

يعنـي : در جستجـوي بزرگـي ، از وطن دور شو و مسافرت نما كه داراي پنج فايـده اسـت : غم و اندوه برچيده شود . روزي و علم و ادب و توفيق همنشيني بــزرگــان بــــه دســـت مي‌آيـــد .

روزي امام صـادق عليه‌السلام به منـزل و تفريحگـاه برادر خود ، عبداللّه‌بن محمد تشـريف بـرد ، عمروبن حريث چون خدمت امام رسيـد ، عـرض كـرد : «فدايـت شوم! چه شده كه به اينجا آمده‌ايد؟».

حضـرت فرمود : «براي گردش» .(2)

1 ـ ديـــــوان امــــام علـــــي عليه‌السلام .

امام خميني مكرر (ره) فرمود : «من نه يك ساعت تفريحم را براي درس گذاشتم و نه يك ساعت وقت درسم را براي تفريح گذاشتم» . ايشان به نواده خود چنين توصيه مي‌كرد :

تفريـح داشتـه بـاش ، اگـر نداشته باشـي ، نمي‌تواني خودت را براي تحصيل آمـــاده كنــي .(1)

7 ـ رفاقــت

دوستـي ، سرمايـه حيـات اسـت و صفاي زندگي را در همدمي رفيق نيك مي‌توان جست.

به‌فرمايش‌حضرت‌علي عليه‌السلام

دوست،غم‌تنهايي‌رااززجوان‌مي‌رهاندوآرامش‌وسكون را به وي‌ارزاني‌مي‌كند.

1 ـ محاسن ، جلد 2 ، صفحه 461 .

2 ـ برداشـــت‌هـــايـــي از سيـــره امـــــام خمينـــي ـ غـــلامعلـــي رجـــايـــي .

(160) شادي و آرامش

«اَلْاِخْـوانُ جَـلاءُ الْهُمُـومِ وَ الْاَحْـزانِ : بـرادران ، زنگـار نگراني و اندوه را از دل مي‌زداينـــــد» .(1)

دانشمنـدان ، شـادي را در كنـار يـار بــودن و بـه فــراق مبتـلا نشـدن مـي‌داننــد .

دوستي رابطه‌اي است شخصي ، صميمانه ، خصوصي و انحصاري كه در آن همدلي و هم‌ذوقي به خوبي نمايان است . «دوست» همدم مهر و هم‌درد اندوه انسان است و نيازها ، آرزوها ، غم‌ها ، مشكلات ، ضعف‌ها و توانايي‌هاي آدمي را مي‌داند ، بــه درستـي او را درك مـي‌كنـد و بـــه هميــن دليـل در ايجـــاد شـادابـــي و نشـــاط در انســـان مي‌افزايـــد .

امير مؤمنان عليه‌السلام دوست را نزديك‌ترين خويشاوند دانسته و بر نقش آن در زدودن

1 ـ غررالحكم، جلد 9446 .

شادي و آرامش (161)

نگرانـــي و انـــدوه تكيـــه مي‌نمايـــد .

نفث حكيمي كه مفرّح بود آب و مي و لحن خوش و بوستان

هست و ليكن نبود نزد عقل هيچ مفرح چو رخ دوستان

پاكيزگي جوان در گرو همسرگزيني است . زيرا به هنگام ازدواج مي‌توان نشاط ، آرامـش و پــاكــي دل را جستجــو كــرد . قــرآن كـريــم هنگـامـي كـه از ازدواج يــاد مــي‌كنــد بــه آرام‌بخشــي و فــرح‌زايــي آن اشــاره مي‌نمـايــد :
«وَ مِنْ آياتِه اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْواجا لِتَسْكُنُوا اِلَيْها وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ في ذلِكَ لاَآياتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» : و از نشانه‌هاي او اينكـه از نوع خودتان همسراني براي‌شما آفريد تا بدان‌ها آرام گيريد و ميانتان دوستي و رحمـت نهـاد ، آري ، در اين نعمــت بـراي مـردمـي كـه مـي‌انـديشنـد
(162) شادي و آرامش
قطعـا نشانـــه‌هــايـــي اســت».(1)
حضرت علي عليه‌السلام مي‌فرمايد :
«هـركس دوسـت دارد پـاك و پـاكيــزه بـا خـداونــد مـلاقــات كنـد بايـد داراي همســـر و همـــدم بـــاشـــد و بـــه ديـــدار محبـــوب بــــــرود» .(2)
ازدواج عامـل رهـايـي فرد از تنهايـي ، وسيلـه‌اي بـراي بـرآورده ساختـن نيازهـاي روانـي ، محلي براي بيان و تسكين خاطر ، كانوني براي ارائه دوستي ، صميميت و محبت و در مجموع وسيله‌اي براي ايجاد محيطي خصوصي براي نيل به آسايش ، آرامش و شادابي است .
زيباتريـن و كامل‌تريـن كانونـي را كـه مي‌تـوان بـه عنـوان يـك الگــو از آن
1 ـ 21 / روم .
2 ـ بحارالانوار ، جلد 103 ، صفحه 220 .
شادي و آرامش (163)
يــاد كـرد ، زنــدگـي مشتـــرك امــام علـــي عليه‌السلام و حضــرت زهـــرا عليهاالسلام اســـت .
امام به همسرخود چنين مي‌فرمايد:
«كُنّا كَزَوْجِ حَمامَةٍ في اَيْكَةٍ مُتَمَتِّعينَ بِصِحَّةٍ وَ شَبابٍ»
(مـن تـو همـاننـد دو كبـوتـر در يــك آشيـانــه از سـلامتـي و نشــاط جــوانــي بهـره مـي‌بــرديــــــم).(1)

شــادي تــوأم با تكبّــر

طبرسي در مجمع ذيل «اِنَّ اللّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحينَ»(2) فرموده : فَرِح به معني تكبّر است در قرآن كريم بيشتر در شادي‌هاي مذموم آمده كه منبعث از نيروي شهواني و لذّت و توأم با خودپسندي است مثل «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلافَ

1 ـ ديـوان امام علي عليه‌السلام ، صفحه 86 .

2 ـ 76 / قصص .

رَسُولِ اللّهِ : بازگذاشتگـان بر ماندنشـان بر خـلاف رسـول خدا و اينكه با او به جهــاد نــرفتنــد شادمــان شــدنـد» .(1)

و در بعضي از آيات در شادي ممدوح به كار رفته مثل « وَ يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُـونَ بِنَصْـرِ اللّـهِ : آن روز مؤمنـان در اثر ياري خدا مسرور مي‌شدند» .(2)

«اِذْ قالَ لَهُ قَوْمُهُ لا تَفْرَحْ ... : قومش بـه قـارون گفتند : از كثـرت مـال شادمـان و متكبـر مبـاش كـه خــدا متكبــران شــادمــــان را دوســت نـــدارد» .(3)

شادي صاحبان زندگي مرفه

«تَعْـرِفُ فـي وُجُوهِهِـمْ نَضْـرَةَ النَّعيـمِ : در چهره‌هاي آن‌ها طراوت و نشاط نعمت را مي‌بيني» .(1)

1 ـ 81 / توبــه .
2 ـ 4 / روم .
3 ـ 76 / قصص .

«نَضْـرَة» بـه معنـي طـراوت و نشاطـي اسـت كه در صورت صاحبان زندگي مــرفــه نمايـان اســت .

اشاره به اينكه نشاط و سرور و شادي در چهره‌هاي نيكان موج مي‌زند و نيازي به سؤال نيست به عكس دوزخيان كه اگر در چهره‌هاي آنها بنگري غم و رنج و اندوه از چهره‌هايشان‌نمايان‌است. (2)

1 ـ 24 / مطففيــــــــن .
2 ـ تفسيـر جـوان 27 جلـدي، دكتـر محمّد بيستوني، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلــد 26، صفحــــه 230.

شــادي توأم با غـرور

«ذلِكُمْ بِما كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الاْرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَ بِما كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ : اين به‌خاطر آن است كه بـه ناحــق در زميــن شــادي مي‌كرديــد و از روي غرور و مستي به خوشحالـي مي‌پرداختيـــد» .(1)

«تَفْــرَحُــون» از مــاده «فَــرَح» به معنــي شــادي و خوشحالـي اسـت كـه گاهـي ممــدوح اســت و شايستـه ، همان‌گونه كه در آيه 4 ـ 5 سوره روم آمده است :

«وَيَوْمَئِذٍيَفْرَحُالْمُؤْمِنُونَ. بِنَصْرِاللّهِ...: و درآن‌روز مؤمنان‌خوشحال خواهند شد. به‌سبب‌ياري پروردگار...» .

و گاه مذموم است و براساس باطل ، چنانكه در داستان قارون در آيه 76 سوره

1 ـ 75 / مؤمن .

قصص مي‌خوانيم : «اِذْ قالَ لَهُ قَوْمُهُ لا تَفْرَحْ اِنَّ اللّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحينَ : به خاطر بياور هنگامي را كه قومش به او گفتند اين همه شادي مغرورانه مكن كه خداوند شادي كنندگان مغرور را دوست نمي‌دارد» .

البته ايـن تفـاوت بايـد از قرائـن شناختـه شـود و پيداسـت كه در آيــه موردبحــث «فـرح» از نـوع دوم منظـور اسـت «تَمْـرَحُـون» از مـاده «مَـرَح» به گفتـه جمعـي از اربـاب لغـت و مفسـران بـه معنـي شـدت فرح و گستردگي آن است .

آري اين‌گونه شادي‌هاي توأم با غرور و غفلت و بي‌خبـري و همـراه بـا هوسراني و شهوت ، انسـان را بـه سرعـت از خـدا دور مي‌كنـد و از درك حقايــق بازمي‌دارد ، واقعيت‌ها را شوخـي و حقايـق را مجـاز جلـوه مي‌دهـد و چنيــن كسانــي سرنوشتـي جــز آنچه در آيــات فوق گفته شد ندارند .

شماتــت نوعي شــادي

«وَ لَمّا رَجَعَ مُوسيآ اِلي قَوْمِهِ غَضْبانَ اَسِفا قالَ بِئْسَما خَلَفْتُمُوني مِنْ بَعْدي اَعَجِلْتُمْ اَمْرَ رَبِّكُمْ وَ اَلْقَي الاَلْواحَ وَ اَخَذَ بِرَأْسِ اَخيهِ يَجُرُّهُ اِلَيْهِ قالَ ابْنَ اُمَّ اِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُوني وَ كـادُوا يَقْتُلُونَني فَلا تُشْمِتْ بِيَ الاَعْدآءَ وَ لا تَجْعَلْني مَعَ الْقَوْمِ الظّالِمينَ : و هنگامي‌كه موسي خشمگين و اندوهناك به‌سوي قوم خود بازگشت ، گفت : پس از من ، بد جانشيناني برايم بوديد (و آيين مرا ضايع كرديد) آيا در فرمان پروردگارتان (و تمديد مدت ميعاد او در قضاوت) عجله نموديد ؟ سپس الواح را افكند و سر برادر خود را گرفت (و با عصبانيت) به سوي خود كشيد ، او گفت : فرزند مادرم ، اين گروه مرا در فشار گذاردند و نزديك بود مرا به قتل برسانند بنابراين كاري‌نكن‌كه دشمنان مرا شماتت كنند و مرا با گروه ستمكـــاران قرار مده» .(1)

شادي و آرامش (169)

شَمِـــتَ : شَمــاتــت : شــادان شـــــدن بـــه بـــــلاي دشمـــــــــن .

اين لفظ در قرآن كريم فقط 1 بار بيان شده است و در واقع نوعي از شادي و نشاط را بيان مي‌كند كه حالت شماتت و تمسخر در آن باشد و در واقع هارون به موسي گفته: دشمنان را بي‌جهـت شادمـان مكـن كـه آنهـا ببيننـد تـو مرا عتاب و مؤاخذه مي‌كني و ازگرفتاري‌من شادشوند .

«وُجُـوهٌ يَوْمَئِـذٍ ناعِمَـةٌ : چهره‌هايـي در آن روز شـاداب و بـاطـراوت است .
1 ـ 150 / اعراف .
(170) شادي و آرامش
«لِسَعْيِهـا راضِيَــةٌ : چــراكــه از سعــي و تــلاش خـود خشنــود اســـــت .
(1)
اينان مردم شايسته كردار و درست‌انديشي هستند كه اثر نعمت و مهر خدا و شادي و شـادمـاني از سـر و روي آنــان هـويــداســت و چهـره‌هـــاشـان فـروزان اسـت .
و اين چهره‌هاي شادمان از ثمره تلاش و كوشش مترقّي خود در زندگي دنيا خشنــودنــد و ارزانــي دارنــده آن مقــام و نعمـت‌هــا را سپــاس مـي‌گــوينــد .(2)

«اِنَّ لِلْمُتَّقیـنَ مَفـازا : بـراي پرهیزگـاران مسلمـا پیـروزي بزرگي است» .
«حَدائِـقَ وَ اَعْنـابـا : باغ‌هایـي سرسبـز و انـواعي از انگـورهـا» .(3)
1 ـ 8 و 9 / غاشیه .
2 ـ تفسیر بیـان 30 جلـدي، دکتر محمّـد بیستونـي، انتشـارات فراهانـي، جلـد 30، صفحه 304.

«حَـدائِـق» جمـع «حَدیقَـه» به معنـي بـاغ و بستان خرم و سرسبز و پردرخت اسـت کـه دیـوار گـرداگـرد آن کشیـده شـده و از هـر نظـر محفـوظ اسـت .
جالب اینکه از میان تمام میوه‌ها در این‌جا روي انگور تکیه شده به خاطر مزایاي فوق‌العاده‌اي که این میوه در میان میوه‌ها دارد ، زیرا به گفته دانشمندان غذاشناس «انگور» علاوه بر اینکه از نظر خواص ، یك غذاي کامل محسوب مي‌شود و مواد غذایي آن بسیار نزدیك به شیرمادر است ، دو برابر گوشت در بدن ایجاد حرارت مي‌کند و بنابراین انگور اعصاب را تقویت کرده و تولید نشاط کرده و به خاطر داشتن انـواع ویتامیـن‌هـا ، به انسان نیـرو و تـوان مي‌بخشـد و او را شـاداب مي‌سـازد .(1)
1 ـ 31 و 32 / نبأ .
2 ـ تفسیر جوان 27 جلدي، دکتر محمّد بیستوني، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ سوم، جلد 26، صفحه 39.

نشـــاط در هدايـــت و يادخـــدا (1)
و از نشانه‌هاي پرهيزكاران اين است كه او را اين‌گونه مي‌بيني : در دينداري نيرومند ، نرمخو ، دورانديش ، داراي ايماني پر از يقين ، حريص در كسب دانش ، با داشتن علم بردار ، در توانگري ميانه‌رو ، در عبادت فروتن ، در تهيدستي آراسته ، در سختي‌ها بردبار ، در جستجوي كسب حلال ، در راه هدايت شادمان و پرانرژي پرهيزكننده از طمع‌ورزي مي‌باشد .
اعمال‌نيكوانجام‌مي‌دهد و ترسان‌است،روز رابه‌شب‌مي‌رساندباسپاسگزاري‌شب را به‌روزمي‌آورد با ياد خدا، شب مي‌خوابد اماترسان و برمي‌خيزد شادمان و پرنشاط، ترس براي‌اينكه دچارغفلت‌نشود و شادماني‌براي‌فضل و رحمتي‌كه به‌او رسيده‌است.
1 ـ نهـــج‌البـــلاغـــه ، خطبـــــه 193 .

پرهيـز از شادمانـي دنيا

حضـرت علــي عليه‌السلام در رابطــه پرهيــز دادن از دنيــاپرستـــي مي‌فـــرمــاينـــد :

«همانا شمـا بـرادران دينـي يكديگريـد ، چيـزي جـز درون پليد و نيت زشت شما را از هـم جـدا نساختـه است نه يكديگر را ياري مي‌دهيد و نه خيرخواه يكديگريد و نه چيزي به يكديگر مي‌بخشيد و نه به يكديگـر دوستـي مي‌كنيـد . شمـا را چــه شـده است كـه بـا به دسـت آوردن متاعـي انـدك از دنيــا شادمـان مي‌گرديد و از متاع بسيار آخرت كـه از دسـت مي‌دهيــد اندوهنــاك نمي‌شويـد .(1)

1 ـ نهـــج البلاغـــه ، خطبـــه 113 .

ارزش شادابي در كار

چيز اندك كه با اشتياق تداوم يابد ، بهتر از فراواني است كه رنج‌آور باشد .(1)

حضرت علي عليه‌السلام مي‌فرمايند : اي كميل ! خانواده‌ات را فرمان ده كه روزها در به دسـت آوردن بزرگـواري و شب‌هـا در رفع نياز خفتگان بكوشند . سوگند به خدايي كـه تمـام صداها را مي‌شنود ، هركسي دلـي را شـاد كنـد ، خداونـد از آن شـادي لطفـي بـراي او قـرار دهـد كه به هنگـام مصيبـت چـون آب زلالـي بر او باريدن گرفته و تلخـي مصيبت را بزدايد چنانكه شتر غريبــه را از چـراگــاه دور سازنـد .(2)

1 ـ نهج البلاغه ، حكمت 444 .

2 ـ نهج‌البلاغه ، حكمت 257 .

حضـــرت علـــي عليه‌السلام در نامـــه‌اي بـــه ابن‌عبـــاس (فرمانـــدار مصـــر) فرمـودند :
«همانا انسان گاهي خشنود مي‌شود به چيزي كه هرگز از دستش نمي‌رود و ناراحت مي‌شود براي از دست دادن چيزي كه هرگز به آن نخواهد رسيد . ابن عباس خوشحالي تو از چيزي باشد كه در آخرت براي تو مفيد است و اندوه تو براي از دست دادن چيزي از آخرت باشد ، آنچه از دنيا به دست مي‌آوري تو را خشنود نسازد . آنچه در دنيا از دسـت مي‌دهـي زاري كنـان تأسـف مخـور و همـت خويـش را بـه دنياي پس‌ازمرگ وامگذار» .(1)
«همانا انسان از به دست آوردن چيزي خوشحال مي‌شود كه هرگز آن را از دست

1 ـ نهج‌البلاغه، نامه22 .

نخواهد داد و براي چيزي اندوهناك و غمگين است كه هرگز به دست نخواهد آورد . پس بهترين چيز نزد تو در دنيا رسيدن به لذت‌ها ، يا انتقام گرفتن نباشد ، بلكه هدف تو خاموش كردن باطل يا زنده كردن حق باشد . تنها به توشه‌اي كه از پيش فرستاده‌اي خـوشحـال بـاش و بـر آنچـه بـه جـاي مي‌گـذاري حسـرت مخـور» .(1)

ارمغان دين براي بشر شادي ، بهجت و سرور به معناي واقعي و عميق آن مي‌باشد. دين هم بشر را با شادي واقعي آشنا كرده و هم راه رسيدن به آن و بهره‌مندي كامل از آن را پيش روي او نهاده است .
خواندن دعايي با شور و حال و نمازي با حضور قلب ، نجوايي شبانه و زمزمه‌اي
1 ـ نهـج البلاغـــه ، نامـــه 66 .

عاشقانه ، كمك به انساني افتاده ، نوازش يتيمي غمگين ، سير كردن گرسنه‌اي بينوا ، زيارت بارگاه انساني پاك ، ديدار وابستگان و گفت و گو با دوستي صميمي كه همگي از سفارش‌هاي دين و تعاليم پرمحتواي آن است ، همان سرور و نشاطي را به دنبال دارد كه ديدن بهار طرب‌انگيز و صبح پرلطافت و قطره‌اي شبنم بر رخسار گل سرخ و زمزمه جويبار و وزش نسيم روح‌افزا .
هر دو نوع شادي برگرفته از يك حقيقت و هر دو جلوه‌اي از زيبايي و عظمت و كمال خداوند بزرگ و كريم است . نگاهي گذرا به تعاليم ديني نشان مي‌دهد ، شادي و سرزندگي از آثار ايمان مذهبي است ؛ چراكه مذهب بر زمينه‌هاي پيدايش شادي سفــارش كرده و نشانه‌هايش را ستوده است .
نداشتن نگراني و اضطراب و غم و اندوه و رسيدن به اطمينان قلبي اساس هر نوع شادي است و اين ممكن نيست مگر باايمان به قدرت مطلقي كه سرچشمه همه

نيكي‌ها است . (1) به همين دليل ، عميق‌ترين و عالي‌ترين شادي شادي‌ها و سرورها از آن مردان پاك سيرت و آشنا با خداوند است . در حديثي از پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله مي‌خوانيم : «رَكْعَتانِ في جَوْفِ اللَّيْلِ اَحَبُّ اِلَيَّ مِنَ الدُّنْيا وَ ما فيها : دو ركعت نماز در دل شـب نـزد مـن از دنيـا و آنچـه در آن اسـت ، ارزنده‌تـر و دوست داشتني‌تر است» . (2)
حضـرت صـادق عليه‌السلام مي‌فرمايد : اگر مردم از فضيلت شناخت خداوند متعال آگاه بودند ، چشمـان خـود را به بهـره‌هـاي مـادي كه خداونـد به دشمنانـش بخشيــده نمي‌دوختند و دنياي آن‌ها در نظرشان از چيزي كه زير پا لگد مي‌كنند ، بي‌ارزش‌تـر بـود و از شناخت خداوند چنان لذت مي‌بردند كه گويا پيوسته در باغ‌هاي‌بهشت با دوستان‌خدا، همنشين و همراهند .(1)

1 ـ حديث مهر ، سالنماي تحصيلي جوان 82 ـ 1381 .
2 ـ علل الشرايع ، شيخ صدوق ، جلد 2 ، صفحه 363 .

در دين اسلام دستورهاي فراواني كه زمينه‌ساز شادي و سرور است وارد شده است : مانند سفارش به حسن خلق و گشاده‌رويي و ديدار برادران ايماني با روي گشاده و چهره شكفته و تلاش براي شاد كردن مؤمنان ؛ چنان‌كه در روايت آمده‌است: «اَلْقِ اَخاكَ بَوَجْهٍ مُنْبَسِطٍ : با رويي گشاده با برادران ملاقات كن» .(2)

«اَيُّما مُسْلِمٍ لَقي مُسْلِما فَسَرَّهُ ، سَرَّهُ اللّهُ عَزَّوَجَلَّ : هر مسلماني كه مسلماني را ببيند و او را مسرور كند ، خداوند را شاد كرده است» .(3)

1 ـ ميزان‌الحكمة ، جلد6 ، صفحه 155 ، ح 11937 .
2 ـ ميزان الحكمة ، جلد 1 ، صفحه 418 ، ح 1707 .
3 ـ ميزان الحكمة ، جلد 3 ، صفحه 439 ، ح 8466 .

در بهشت خانه‌اي است به نام خانه شادي ، تنها كسي كه يتيمان و بچه‌ها را خوشحال كند به آن داخل مي‌شود .(1)

بوي خوش عامل مهم شادماني است و متقابلاً بوي بد عامل نااميدي و افسردگي ؛ در روايات اسلامي توجه ويژه‌اي به استفاده از عطريات و بوي خوش شده است و خوشبو بودن از ويژگي‌هاي پيامبر اسلام صلي‌الله‌عليه‌وآله و از سنت‌هاي آن حضرت شمرده شده است ؛ حضرت صادق عليه‌السلام مي‌فرمايد : رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله براي بوي خوش بيش‌تر از خوراك خرج مي‌كرد .(2)

1 ـ ميزان الحكمة ، جلد 3 ، صفحه 438 ، ح 8461 ، 8460 .
2 ـ ميزان الحكمة ، جلد 5 ، صفحه 574 ، ح 11021 .

رنگ روشن شادي آفرين است ؛ در دين نيز به پوشيدن لباس‌هاي روشن و به ويژه سفيد ، توجه زيادي شده است ؛ در حال نماز بر پوشيدن لباس سفيد تأكيد شده و پوشيدن لباس سياه در اين حال مكروه شمرده شده است ؛ در حديثي از پيامبر بزرگ اسلام صلي‌الله‌عليه‌وآله آمده است : «اِلْبَسُوا الْبَياضَ فَاِنَّهُما اَطْيَبُ وَ اَطْهَرُ وَ كَفِّنُوا فيها مَوْتاكُمْ ؛ لباس‌هاي سفيد بپوشيد ، چون بهتر و پاك‌تر است و مردگان خود را در آن آن‌ها كفن كنيد» .(1)

در اسلام آراستگي ظاهري امتيازي براي فرد و يكي از نشانه‌هاي ايمان شمرده شده است . هر مسلمان مؤمني از كودكي با حديث «اَلنَّظافَةُ مِنَ الْايمان» آشنا است ؛ نقش آراستگي ظاهر در آرامش و نشاط روحي و

ايجاد شَادي و انبساط فردي و اجتماعي انكارناپذير است . كار جوهر آدمي و نشانه حيات او است ، انسان تنبل ، بهـره‌اش از زندگـي انـدك و سلامتي‌اش در معرض خطر و شادابي‌اش بر باد است . كار و تلاش از انحرافات و لغزش‌هـا جلوگيـري مي‌كنـد ، زمينـه بسيـاري از مفاسد اخـلاقـي و اجتماعـي را از بيـن مـي‌بـرد و بـر ســر زندگـي و نشــاط مــي‌افــزايــد .

1 ـ سفينـــة البحـــار ، شيـخ عبـــاس قمـــي ، جلـــد 1 ، صفحـــــه 291 .

در روايات اسلامي به حدي بر اهميت كار و تلاش در راه كسب روزي حلال و تأمين هزينه‌هاي زندگي تأكيد شده كه انسان غرق در شگفتي و حيرت مي‌شود . حضرت صادق عليه‌السلام در روايتي مي‌فرمايد : فرد زحمتكش كه براي رفاه خانواده‌اش مي‌كوشــد ، همانند مجاهـد در راه خدا است . (1)

سير و سفر در شهرها و سرزمين‌هاي مختلف و گشت و گذار در طبيعت و ديدن منظره‌هاي زيبا و آشنايي با ادب و رسوم ملت‌ها ، گذشته از فايده‌هاي فراوان مادي و

1 ـ ميزان‌الحكمة، جلد4، صفحه119، ح7203 .

معنوي ، آدمي را از افسردگي مي‌رهاند و به سلامتي جسم و روان و ايجاد شادماني كمك شاياني مي‌كند . از اين رو ، دين مقدس اسلام مردم را بسيار بدان سفارش كرده است و تعبير «سيروا في الارض» را در آيات متعددي از قرآن مي‌توان يافت . (1) توصيه به شركت در مجالس شادي مثل مجالس عروسي و وليمه و اطعام دادن در هنگام ازدواج و تولد فرزند و خريد خانه و برگشت از حج و زيارت (2) كه هدف از آن‌ها ايجاد انس و الفت و صفا بين مؤمنان و شاد و مسرور ساختن آن‌ها است ، گواه اهميت دادن دين مبين به مقوله شادي و سرور است . سفارش به پوشيدن لباس‌هاي نيكو و زيبا و زينت كردن و معطر بودن و شادي كردن و شاد ساختن يكديگر در اعياد

1 ـ مثـــل 36 / نــحل ، 69 / نمــل و 11 / انعــــام .

2 ـ سفينة البحار ، شيخ عباس قمي ، جلد 4 ، صفحه 763 .

اسلامي ، به ويژه عيد سعيد غدير و تأكيد بر صله ارحام و اطعام دادن و دست دادن و مصافحـه با مؤمنـان و زيـارت آن‌هـا و تبسم كردن به روي آن‌ها و هديه دادن به آن‌ها، شاهدديگري برتوجه اسلام به‌اين امر است .

بايد دانست شادماني تنها در لذت‌هاي مادي گذرا خلاصه نمي‌شود ،

شادماني واقعي در نزديك شدن به هدف والاي آفرينش و آراسته شدن به خصلت‌ها و خوي‌هاي انساني و الهي است . به گفته ارسطـو : «شادمانـي عبارت است از پروراندن عالي‌ترين صفات و خصايـص انساني» .(1)
بنابراين ، لذت و خوشي تنها با عوامل مادي به دست نمي‌آيد . عوامل معنوي نيز در ايجاد شادي مؤثرند . گاهي انجام كارهايي كه عادتا بايد لذتبخش باشند ، نه تنها
1 ـ حديث مهر ، سالنامه تحصيلي جوان 82 ـ 1381 .

لذتي به انسان نمي‌بخشد ، بلكه عذاب وجدان و و تشويش روحي نيز مي‌آورد ؛ چراكه روح و وجدان آماده لذت بردن نيستند . يك غذاي لذيذ يا رابطه جنسي و يا خانه بسيار زيبا ، اگر حرام و نامشروع و غيرمعقول باشد ، براي انسان سالم و طبيعي تلخ و ناگوارا است .
پرهيز از گناه در بيشتر مواقع ، پرهيز از لذت‌هاي مادي سطحي است ؛ ولي در عين حال شادي آور است ؛ زيرا روح آدمي به گونه‌اي است كه گاه از پرهيز و رياضت معقول سرخوش مي‌شود . ارضاي تمايلات به هر صورت و در هر شرايط شادي‌آور نيســت . گـــاه پـرهيــز از لـذت ، لـذت بخــش‌تـــر از نيـــل بـه لـــذت اســت .(1)
اگر مادري برخلاف ميل فرزند دلبندش او را از خوردن غذايي زيانبار بازداشت ،
1 ـ حديث مهر ، سالنامه تحصيلي جوان 82 ـ 1381 .

آيا مانع شادماني او شده است ؟ اگر پزشكي براي راحت ساختن بيماري كه غده‌اي در مغز دارد ، با چاقوي تيز جراحي جمجمه‌اش را شكافت ، آن غده دردآور را بيرون آورد و او را از غم و درد جانكاه رهانيد ، به او شادي نبخشيده است ؟ آيا درست است بگوييم اين پزشك با شكافتن استخوان اين بيمار او را آزرده ساخته و شادماني را از او گرفته است ؟ آيا منع بيمار از بعضي غذاها و كارها ، محروم كردن او از سرور و شادماني است ؟
آيا منع از شراب‌خــواري كه ارزنده‌ترين گوهر وجود آدمي يعني عقل را محجــوب و پـوشيـده مي‌سازد و بزرگ‌تريـن جنايت‌هـا و زشت‌ترين كارها را آسان و زيبا جلــوه مــي‌دهـد ، بازداشتــن انســان از شــادي و شــادمــانـي اسـت ؟
آيا سفارش به دوري از تهمت و غيبت و دروغ و ريا و نگاه ناروا و رابطه ناسالم كه زمينه‌ســاز هــزاران آسيــب فــردي و اجتمـاعـي و بستــر همــه نـاهنجـاري‌هــاي

روانــــي و اجتمــاعـــي اســت ، دور كــــردن انســـان از شـــادي

اســــت ؟
آيا سفارش كردن به ارتباط با كانون عظمت و كمال يعني خداوند متعال و رسيدن به سكون و اطمينان قلب در پرتو اين ارتباط كه محور اصلي آموزه‌هاي ديني و مذهبي است ، شادي بخش نيست ؟
آيـا دسـتـور به نمـاز و عبـادت و صلـه رحـم و انفـاق بـه تهي‌دسـتــان و گذشـــت و بزرگـواري و كمـك به بـرادران دينـــي و پيشـــي گرفتــن در نيكــي و خوبـــي و تقـــوا و پاكـدامنـــي و عفـــت و وقـــار و اخـــلاص در اعمـــال و تكبـر نـورزيـــدن و خودپسند نبودن و هزاران دستور فردي و اجتماعي و اخلاقي و اقتصـادي و سياسـي ديگــر ، زمينه‌سـاز شـادي حقيقـي و راستين بشر در دنيـا و آخـرت نيســت ؟
ستودن اعمالي چون گريه از خوف خداوند و عظمت و كبرياي او و گريستن بر خطاها و گناهان و نيز گريه و سوگواري در عزاداري اولياي الهي و انسان‌هاي برجسته
(188) شادي و آرامش
و ممتاز و سفارش به آن‌ها ، به هيچ وجه با سرزندگي و نشاط ناسازگار نيست . گريه‌اي كه از سر عشق به خداوند و يادآوري عظمت او باشد ، پيوند با درياي بي‌كران همه نيكي‌ها و زيبايي‌ها و سرچشمه همه شادي‌ها و بهجت‌ها است . گريستن بر مظلوميت اولياي الهي و جفايي كه بر آنان رفته است ، در واقع گريستن بر پنهان شدن خورشيدهاي تابان و زندگي‌بخش و چيرگي ظلمت و تيرگي بر آسمان انسانيت است ؛ چنين گريه‌اي نه تنها به افسردگي نمي‌انجامد بلكه به گواهي تاريخ و تجربه ، هماره نيروي معنوي و قدرت روحي و سرزندگي را افزايش مي‌دهد و پويايي و تحرك جـامعــه انساني را رونق مي‌بخشد .

امام خميني (ره) و تفريح

امام خميني (ره) اهميت خاصّي به تفريح مي‌دادند و به بعضي از فرزندانشان سفارش مي‌فرمودند كه تفريح داشته باش اگر تفريح نداشته باشي نمي‌تواني خودت
شادي و آرامش (189)
را براي تحصيل آماده كني و هنگامي كه مي‌ديدند بعضي از فرزندانشان در روز تعطيلي مشغول درس خواندن هستند مي‌فرمودند : به جايي نمي‌رسي چون بايد موقع تفريح ، تفريح كني و مي‌فرمودند : بايد در ساعت تفريح درس نخوانيد و در ساعت درس تفريح نكنيد و مكرّر مي‌فرمودند : من در طول زندگي نه يك ساعت تفريح را براي درس گذاشتم و نه يك ساعت درس را براي تفريح .(1)

شـادي در قـرآن ، جايگاه خاصي دارد و به گونه‌هاي مختلف ، مورد تأييد و توجـه قـرآن قـرار گرفته اسـت ، اما نـه شـادي بيهـوده و عبـث ، بلكـه شـادي تـوأم بـا اهـداف الهـي و انسانـي و لذا آيـات قـرآن دربـاره شـادي دو دستـه‌انـد ؛ دستـــه‌اي از آيـــات ، مــؤمنيـــن را دعــوت بــه شـــادي نمــوده ؛ ماننــد آيـــه :

1 ـ برداشت‌هايي از سيره امام خميني (ره) ، جلد 1، 60، غلامعلي رجايي ـ مؤسسه تنظيــم و نشـر آثار امام .

قُلْ بِفَضْلِ اللّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ فَبِذلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْـرٌ مِمّا يَجْمَعُونَ : (اي رسول خدا !) به خلق بگو كه شما بايد منحصرا به فضل و رحمت خدا شادمان شويد (و به نزول قرآن مسرور باشيد) كه آن بهتر و مفيدتر از ثروتي است كه براي خود اندوخته مي‌كنيد» .(1)

بنابراين مردم به فضل پروردگار و به رحمت بي‌پايان او و به اين كتاب بزرگ الهي كه جامع همه نعمت‌ها است بايد خشنود شوند نه به جمع ثروت‌ها و بزرگي مقام‌ها و فزوني قوم و قبيله .

1 ـ 58 / يونـــس .

همچنيـن قرآن كريـم ، زمانـي كه وعـده الهـي ، مبنـي بر نصرت و پيروزي روميـان اهـل كتـاب بـــر مشـركـان مجـوس ، محقّـق مـــي‌شـــود ، مـــي‌فـــرمـــايـــد :

«...وَ يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ‌الْمُؤْمِنُونَ.بِنَصْرِاللّهِ...:و درآن‌روز(كه‌روميان فاتح شوند) مؤمنان شاد مي‌شوند به ياري خداوند» .(1)

بنابـــرايـــن ، شادي‌هـــا بـــراســاس ارزش‌هـــا و اهـــداف مقـــدّس و پيـــروزي موحّديـــن بـر مشركيـن است .

دستـه ديگـــري از آيـــات قـــرآن شـادي را مـذمّـــت نمـوده ؛ شـادي‌هـاي بيهـوده‌اي كـه براساس ضد ارزش‌هاست . در اينجا به دو نمونه از آنها اشاره مي‌شود :

1 ـ قـــرآن كريـــم در داستـان «قـارون» كـــه فـردي خـــودخـواه و مغـــرور بـــود

1 ـ 4 و 5 / روم .

و شـــاديهـــاي مستـــانـــه داشـــت ، از زبـــان قـــومــــش مـــي‌فـــرمـــايـــــد :

اِذْ قالَ لَهُ قَوْمُهُ لا تَفْرَحْ اِنَّ اللّهَ لايُحِبُّ الْفَرِحينَ : به خاطر بياور هنگامي كه قوم قارون به او گفتند : اين همه شادي مغرورانه مكن كه خداوند شادي‌كنندگان مغرور را دوست نمي‌دارد» .(1)

2 ـ قـرآن كريـم ضمـن بيـان عـذاب‌هـاي دوزخيـان مـي‌فـرمـايـد :

«ذلِكُمْ بِما كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الاْرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَ بِما كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ : اين به خاطر آن است كه به ناحق در زمين شادي مي‌كرديد و از روي غرور و مستي به خوشحالـي مي‌پرداختيد» .(2)

1 ـ 76 / قصص .

2 ـ 75 / مـؤمـن و تفسيـر نمـونـه ، جلـد 2 ، صفحـه 176 .

جالب اينكه در آخر آيه مي‌فرمايد : «بِما كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» كه به معناي شادي به خاطر مطالب بي‌اساس ، يا شدّت فرح ، ... و شدّت فرح نوعا سر از همه اين مسائل درمي‌آورد . (1) بنابراين ، آنجا كه از شادي مذمّت شده به جهت همراه بودن شادي با گنـاه ، غفلـت و فسـاد است .

در اينجا اين سؤال مطرح مي‌شود كه راه شناخت شادي‌هاي ناروا از شادي‌هاي سازنده چيست ؟ پاسخ اين است كه تشخيص اين دو نوع از شادي‌ها را مي‌توان از قرايني چون انگيزه شركت ، برنامه و محتواي مجلس ، نوع شركت‌كننده‌هاي چنين مجـالسـي ، بـه دسـت آورد .

1 ـ 75 / مـؤمـن و تفسيـر نمـونـه ، جلـد 2 ، صفحـه 176 .

بسياري از مردم شادي را به ثروت ، شهرت و قدرت و ... مي‌دانند امّا به تجربه ثابت شده است كه ثروت به تنهايي شادي و خوشبختي نمي‌آورد .
دكتر «ديويد مايزر» در كتاب خود به نام «در جستجوي شادي» چه كسي شاد است و چرا ؟ كليّه مقاله‌هاي تحقيقي را كه در آمريكا ، كانادا و كشورهاي اروپايي و غربي و برخي ديگر از كشورها درباره «شادي» به چاپ رسيده است به طور جامع بررسي‌مي‌كند. وي ازاين‌بررسي‌هاي‌خود نتيجه‌مي‌گيردكه‌رابطه‌اي‌بين‌ثروت و شادي وجودندارد و آرامش و شادي‌را نمي‌توان با پول خريد، وي همچنين نتيجه مي‌گيرد كه سنّ، جنسيّت، موقعيّت اجتماعي، محلّ‌زندگي ، نژاد و سطح تحصيلات كمك مؤثري به‌شادي‌انسان‌نمي‌كند.اوازافرادي‌كه‌باآنان‌مصاحبه‌شده‌گفته‌هاي‌متعدّدي‌نقل مي‌كند، نظير«ترجيح‌مي‌دهم تمام ثروت‌خانوادگي‌ام را باخانه‌اي پرازمحبّت‌عوض‌كنم» پول به هراندازه‌كه باشد، نمي‌تواندتأثّر و غمي كه از ناراحتي فرزندانم برايم به وجود آمده برطرف كند .(1)

در عين حال مي‌بينيم كه بسياري از مردم هنوز براي كسب شادي و خرسندي به دنبال ثروت اندوزي مي‌روند در حالي كه بسياري از ثروتمندان بزرگ جهان شاد نيستنـــــــد .
او مي‌گويد : «هميشه علاقه‌مند بودم بدانم ، شادترين مردم جهان چه كساني هستند و بدين منظور ، تحقيقات خود را در بازديد از كشورهاي مختلف آغاز كردم . روزي با يكي از مهمانداران هواپيماي سوئيس در زمينه فوق صحبت كردم و پرسيدم
1 ـ دكتــر مهــدي بهــادري نــژاد ، شــادي و زنــدگــي ، 26 و شــرع و شـــادي ، 30 .

آيا شما خوشحال‌ترين مردم جهان هستيد ؟ گفت : نه ، گرچه كشورمان بسيار زيبا و تميز و منظّم است ؛ ولي بسياري از خانواده‌هاي ما با داشتن دو فرزند از همسرانشان جدا شده و يا جدا مي‌شوند . و دادگاه اكثرا بچه‌ها را به مادر واگذار مي‌كند و پدر مجبور است بخشي از درآمدش را براي نگهداري از بچه‌ها بپردازد و هفته‌اي يك روز مي‌تواند فرزندش را ببيند و من هميشه نگران تقاضاي طلاق توسط همسرم و متلاشي شدن زندگي‌ام هستم . تنها جايي كه به سؤال من جواب مثبت دادند ، در هندوستان بود كه مهندس جوان هندي در پاسخ به سؤال من گفت ، ما هندي‌ها شادترين مردم دنيا هستيم ! با خود گفتم چگونه چنين چيزي ممكن

است ؛ آنها با آن همه فقر ، شادتر از مردم آمريكا و سوئيس باشند . چگونه هندي‌ها با وجود اينكه مصرف سرانه منابع طبيعي‌شان حدود يك سي‌ام مصرف سرانه منابع طبيعي آمريكايي‌هاست ، از آنان شادتر مي‌باشند ؟ و چگونه ممكن است يك هندي كه تمام روز را زحمت مي‌كشد و كار مي‌كند تا زندگي خود را تأمين كند. و تمام زندگي‌اش بيش از چند روپيه نمي‌ارزد ، خوشحال‌تر از يك ميليونر آمريكايي باشد ؟ لذا سير و سفري در هندوستان كردم و از

نزديك ، زندگي ساده و بي‌آلايش آنها را ديدم و فهميدم كه تنها ثروت نمي‌تواند براي انسان خوشبختي و شادي بياورد» .

«غم و شادي» بستگي به معيار و ارزش هر فرد دارد . اصولاً ميزان رشد فكري و بزرگي همّت و عظمت روح را از غم‌ها و شادي‌هاي هركس مي‌توان شناخت ؛ يكي خوشحالي‌اش به عفو و گذشت است و ديگري به انتقام . يكي غصّه مي‌خورد كه چرا مردم، خلاف مي‌كنند ، ديگري غمش براي اين است كه چرا جلو خلافش رامي‌گيرند. طبق نظـام ارزشـي اسـلام مطلوبيّـت هر چيزي زماني است كه در مسير كمال و سعادت انسان باشد و پيامبر و ائمّه معصوميـن عليهم‌السلام تـلاش مي‌كردنـد كـه شــادي‌هاي مـردم را جهت بدهند .

پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله روزي كه از مكّه به مدينه هجرت كردند ، مردم مدينه دو روز را

عيـد مي‌گرفتنـد و بـه تفريـح و جشـن مي‌پرداختند . پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله پرسيد : اين دو روز چه خصوصيّتي دارد ؟ گفتند در دوران جاهليّـت ايـن روز را اين گونه سپري مي‌كرديم . رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمود : «خداي سبحان بهتر از اين دو روز را براي شما آورده و آن عيــد فطـر و عيد قربان است» .(1)

خلاصه اينكه : عيـد و شـادي ما بايـد با عيـد كسانـي كه مـادي فكر مي‌كنند ، فرق داشتـه باشـد ، عيـد يك مؤمـن همـان لحظه‌هايـي است كه بر شيطان و نفس خـود غلبـه پيـدا مي‌كنـد و عـزاي او آن روزي اسـت كـه بـه گنــاه مبتــلا مـي‌شــود :

عيـد هـركـس در درون وي بُـوَد چون عـزا آنجاسـت عيدش كــي بُـوَد

1 ـ التاج‌الجامع للاصول، جلد 1، صفحه305 .

عوامل چهارگانه شادي

عوامل ذيل را مي‌توان از معيارهاي شادي دانست :
1 ـ اطاعت خداوند : شادي ، وقتي است كه انسان توفيق طاعت خداوند را پيدا كـرده بـاشـد و از گنـاه ، دوري گــزينـــد ؛ چنـانچــه علــي عليه‌السلام مي‌فــرمــايــد :
«سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطاعَةِ رَبِّه وَ حُزْنُهُ عَلي ذَنْبِه : شادي مؤمن ، به طاعت پروردگارش‌مي‌باشد و حزنش برگناه و عصيان است» .(1)
و در روايــت ديگر به مناسبــت عيد فطــر فرمود :
«اِنَّما هُوَ عيدٌ لِمَنْ قَبِلَ اللّهُ صِيامَهُ وَ شَكَرَ قِيامَهُ : اين عيد براي كسي است كه خداوند نماز و روزه‌اش را پذيرفته باشد و هر روزي كه معصيتي صورت نگيرد ، آن روز عيد است» .(1)
1 ـ ميــزان الحكمـــة ، جلـــــد 4 ، صفحــه 437 ، غـــررالحكـــم ، حديـــث 5594 .

از پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله سؤال شد بهترين بندگان خدا چه كساني هستند ؟ فرمود : آنهايي هستند كه وقتي نيكي مي‌كنند خوشحال مي‌شوند و زماني كه بدي كردند طلب استغفــار مي‌كننــد .(2)
علــي عليه‌السلام فرمـود : «اَكْثِرْ سُرُورَكَ عَلي ما قَدَّمْتَ مِنَ الْخَيْرِ وَ حُزْنَكَ عَلي ما فاتَ مِنْهُ : سـرورت را زيـاد كن بر آنچـه از كارهـاي خيــر براي آخرتــت انجــام داده‌اي و حزنــت را بــه آنچــه از كارهــاي خيــر ، محــروم گشتــه‌اي» .(3)
1 ـ نهـــــج البـــــلاغـــــه قصـــــــــار ، 428 .
2 ـ ميزان الحكمه ، ده جلدي ، جلد 2 ، صفحه 439 .
3 ـ ميــــزان الحكمـــــة ، جلـــد 4 ، صفحـــه 437 .

عرض كرد : يابن رسول اللّه ! از پدر بزرگوارت شنيدم كه مي‌فرمود : بهترين روزي كه سزاوار است بنده خدا در آن روز شاد باشد ، روزي است كه توفيق خدمت و دستگيري از برادران مؤمن نصيب او گردد و امروز من موفّق شدم ده نفر از برادران فقير كه از فلان شهر نزد من آمده بودند ، به هر كدام از آن‌ها بخشش نمايم لذا از اين جهت خوشحالم .
حضـرت فرمـود : «بـه جـان خـودم سوگنــد ! تـو شايستــه ايـن شـادي هستـي اگـر آن انفـاق و بخشـش خــود را به وسيلــه منّت گذاشتن نابود نكرده باشي ...» .(1)
2 ـ احيــاي ارزش‌هــــا : امــــــام صـــــــادق عليه‌السلام

فـــرمـــــــــود :
1 ـ شيعه در پيشگاه قرآن و اهل بيت ، صفحه 261 .
(202) شادي و آرامش
«اَلسُّرُورُ في ثَلاثِ خِصالٍ : اَلْوَفاءُ و رِعايَةُ الْحُقُوقِ وَ النُّهُوضُ فِي النَّوائِبِ : شادي به سه خصلت است : وفاداري ، رعايت حقوق ديگران و ايستادگي در گرفتاري‌ها و مشكلات» .(1)
علي عليه‌السلام فرمود : «فَلْيَكُنْ سُرورُكَ بِمانِلْتَ مِنْ اخِرَتِكَ وَ لْيَكُنْ اَسَفُكَ عَليمافاتَكَ مِنْها:بايدشادي‌توبه‌خاطرآنچه‌براي‌آخرت‌انجام‌داده‌اي‌و حزن‌وغمت براي محروميت از آن باشد» .(2)
شبي كه بنا شد علي عليه‌السلام در جاي پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله بخوابد تا حضرت از تيغ دشمنان درامان بماند از رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله پرسيد اگر من در بستر شما بخوابم جان شما به
1 ـ بحـارالانـوار ، جلـد 78 ، صفحـه 237 ، ميزان الحكمـة ، جلـد 4 ، صفحه 436 .
2 ـ ميزان الحكمة ، جلد 4 ، صفحه 437 ، ابن‌ابي‌الحديد ، شرح نهج‌البلاغه ، جلد 15 ، صفحـــه 141 ، نامـــه 22 .
شادي و آرامش (203)
سلامت خواهد بود . وقتي پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله جواب مثبت داد حضرت علي عليه‌السلام لبخندي زد و به شكرانه اين توفيق سجده شكر كرد .(1)
3 ـ احياي حق يا از بين رفتن باطل : علي عليه‌السلام در نامه‌اي به «عبداللّه‌بن عباس» مي‌فرمايد : «امّا بعد : انسان گاهي مسرور مي‌شود به خاطر رسيدن به چيزي كه هرگز از دستش نمي‌رفت و گاهي محزون مي‌شود به خاطر از دست دادن چيزي كه هرگز به آن نمي‌رسـد ، پس بايـد شـادي تو به خاطـر احيـاي حـق يا نابودي باطل باشد» .(2)
4 ـ تحوّل معنوي : شادي ، زماني پسنديده است كه در انسان تحولي ايجاد شود و انسان بتواند خطاهاي گذشته خود را جبران كند و روزي كه احساس كند خداوند
1 ـ وافـــــي ، جلـــــد 8 ، صفحـــــــــــه 882 .
2 ـ ميزان الحكمة ، جلد 7 ، صفحه 427 ، نهج البلاغه ، نامه 66 .
(204) شادي و آرامش
گناهان گذشته او را بخشيده . علي عليه‌السلام فرمود : «عيد براي كسي است كه بداند گنـاهـانش بخشيـده شـده است» . (1)
بعضـي از بزرگـان فرموده‌انـد : «لَيْـسَ الْعيـدُ لِمَـنْ لَبِـسَ الْجَديـدَ اِنَّمَـا الْعيـدُ لِمَـنْ اَمِـنَ الْوَعيـدَ : عيـد ، بـه سـرور و لبـاس نـو پوشيـدن نيست بلكـه عيـد ، روزي است كه به جهت دوري از گناهان از عذاب‌هاي الهي درامان باشد» .(2)

شــادي ، شرايـط و آدابــي دارد كه ذيــلاً به برخــي از آنهــا اشــاره مي‌نماييــم

1 ـ ميـــــزان الحكمــــــــــة ، جلــــد 7 ، صفحـــــــــــــه 427 .
2 ـ بحارالانوار، جلد 40، صفحه 73، ميزان‌الحكمة، جلد 7، صفحه 131.

1 ـ گناه و معصيت نباشد

بايد مجالس شادي ، همراه با گناه و معصيت نباشد ؛ چنانچه امام صادق عليه‏السلام فـرمودنـد : «لا تَسْخَطُـوا اللّـهَ بِرضـي اَحَدٍ مِنْ خَلْقِه وَ لا تَتَقَرَّبُوا اِلَي النّـاسِ بِتَباعُـدٍ مِـنَ اللّـهِ : خداونـد را به غضـب درنياوريـد بـه خاطر رضـايـت و خشنـودي احـدي از مـردم و نزديـك نشويـد به مـردم به وسيله دوري از خدا» .(1)

و نيز امام صادق عليه‏السلام فرمود : «لا يَنْبَغي لِلْمُؤْمِنِ اَنْ يَجْلِسَ مَجْلِسا يُعصَي اللّـهُ فيـهِ وَ لا يَقْـدِرُ عَلي تَغْييرِه : سزاوار نيست براي مؤمن در مجلسي بنشيند كـه معصيت خـدا در آن مي‏شـود و نمي‏توانـد جـوّ مجلـس را عـوض كنـد» .(2)

1 ـ وسائل الشيعة ، جلد 11 ، صفحه 422 .

2 ـ وسائل الشيعة ، جلد 11 ، صفحه 503 .

و متأسفـانـه گـاهـي شـادي‏هـا آنچنـان همـراه بـا گنـاه اسـت كـه شـادي مسـاوي بـا گنـاه اسـت .

2 ـ همراه با اذيّت و آزار نباشد

يكي از شرايط شادي و تفريح اين است كه با ، اذيت و آزار ديگران همراه نباشد، متأسفانه امروزه ، بسياري از شادي‌ها همراه با اذيت و آزار ديگران است ؛ مانند بلندكردن صداي موسيقي و آهنگ‌هاي مبتذل ، مزاحمت‌هاي تلفني ، كبوترپراني ، انفجارهاي تفريحي در شب‌هاي شادي ، جشن پتو كه گاهي در جمع دانشجويان و جوانـان انجـام مي‌دهـد بـه اين نحو كه بر سر فردي پتو مي‌اندازند و جمعي او را كتـك مي‌زنند ! پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمود :

«مَنْاذي مُؤْمِنا فَقَدْ آذاني: كسي‌كه‌مؤمني‌را آزاردهد، مرا آزارداده است». (1)

«هشام بن سالم» مي‌گويد : از امام صادق عليه‌السلام شنيدم كه مي‌فرمود : خداوند مي‌فرمايد: «لَيَأْذَنَبِحَرْبٍ مِنّي مَنْاذي عَبْدِيالْمُؤْمِنَ: آن كس كه بنده مؤمن مرا بيازارد، با من اعلان جنگ‌مي‌دهد».

علـــــــي عليه‌السلام فرمـــــــــود :

«اَلْمُسْلِـمُ مـَنْ سَلِـمَ الْمُسْلِمُـونَ مِنْ لِسانِـه وَ يَـدَه اِلاّ بِالْحَــقِّ : مسلمـان كسـي اسـت كـه مسلمانـان از دسـت و زبانـش در آسـايـش باشنـد مگـر جايـي كه بايـد (به حــقّ) برخــورد كنــد (ماننـد امر به معروف و نهي از منكـر) .(2)

1 ـ بحارالانوار، جلد 67، صفحه 72؛ نهج‌الفصاحه، حديث 3037.

3 ـ ميانه‌روي در غم و شادي

در زندگي انسان ، هم غم و هم شادي ، هر دو از نيازهاي روح هستند و بايد هر كدام به مقدار لازم وجود داشته باشد ؛ زيرا اگر سراسر زندگي انسان ، مملوّ از غم و ناراحتي باشد ، روح انسان فرسوده و آسيب سختي مي‌بيند ، همچنين اگر تمام زندگي انسان مشحون از شادي و خوشي باشد ، منشأ غفلت و دور شدن از خداوند مي‌گردد . پس شادي‌ها بايد به حدّي باشد كه انسان را از تعهّد و سوز و همدردي جدا نكند و همچنين غصه‌ها و اندوه‌ها نيز نبايد به حدّي باشد كه مايه افسردگي روح ، يأس و دلسردي پديد آورد .

بعضي تصور مي‌كنند كه زندگي فقط شادي است در حالي كه حزن و غم نيز لازمه زندگي مي‌باشد . و بعضي نيز فكر مي‌كنند زندگي ، فقط غم ، درد و مصيبت است ، در

1 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام ، خطبه 166 .

حالي كه انسان به شادي و نشاط هم نياز دارد . افراط و تفريط در غم و شادي ، نشانه نوعي بيماري روحي است و تعادل در غم و شادي ، نشانه «سلامت روح» است .

علي عليه‌السلام فرمود : «پارسايان در سختي‌ها چنانند كه گويي در آسايش و راحتي فرود آمده‌اند ، آنها با سختي‌ها و بلاها همان اندازه اُنس دارند كه با راحتي‌ها» .(1)

1 ـ مــلاقــات بـا برادران دينــي

پيـــامبـــــر اكـــــرم صلي‌الله‌عليه‌وآله در وصيّــت خــويــش بــه علـــي عليه‌السلام فــــرمـــــود :

«يا عَلي ! ثَلاثٌ فَرِحاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيا : لِقاءُ الاِْخْوانِ وَ الاِْفْطارُ مِنَ الصِّيامِ وَالتَّهَجُّدُ في آخِرِ اللَّيْلِ: اي علي! براي مؤمن در دنيا سه خوشحالي است :

1 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام ، خطبه 192 .

ديـدار بــرادران دينـــي ، افطــار از روزه و شـــب زنـــده‌داري در آخــر شـــب» .(1)

2 ـ شنـــــــــــــا

يكـــــي از تفـريحـــات ســـالـــم و مفيـــــــد «شنـــــــــــا» اســـــــت .
پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمود :
«خَيْــرُ لَهْــوِ الْمُؤْمِــنِ السَّباحَـةُ : بهتريــن تفريـح مؤمن ، شناست» .(2)

3 ـ ذكـــر و يــاد خـدا

يكي‌ازعوامل نشاط و دلخوشي مؤمنين ، ياد خداست . پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله در بخشي ازحديث معراج مي‌فرمايد :
«نَعيمُهُـمْ فِـي الدُّنيـا ذِكـري و مَحَبَّتي و رِضائي مِنْهُم : دلخوشي
1 ـ بحارالانوار ، جلد 77 ، صفحه 52 .
2 ـ صدوق ، امالي .
شادي و آرامش (211)
مـؤمنـــان در دنيــــا بــــه ذكـــــر ، محبــــت و رضــــاي مــــن اســــت» .
كسي كه به خدا محبّت دارد ، طبعا به ياد اوست و از ياد او لذّت مي‌برد و تمام دلخوشي و لذّتش به اين است كه به ياد او مشغول باشد ؛ چنانكه در دعاي سحر امام سجـاد عليه‌السلام مي‌خوانيـم : «بِذِكْـرِكَ عـاشَ قَلْبـي ... : با ياد تو دلـم زنـده است.» اگـر يـاد تـو نباشـد ، دل مـن مي‌ميــرد ؛ چــون به غيــر تو دلخوشـي و اميدي ندارم .

شاديهايناپسندنهگانه

شادي‌هاي‌ناپسندنه‌گانه

در شريعت اسلام ، برخي از شادي‌ها ناپسند و مذموم است و مؤمنان بايد از آنها بپرهيزند . در ذيل برخي از شادي‌هاي ناپسند را مي‌آوريم :

1 ـ شادي‌هاي تمسخـرآميز

يكي از شادي‌هاي منفي ، شادي‌هاي ظاهري تمسخرآميز است كه به منظور تحقير و تضعيـف حـق ، انجـام مي‌شـود ؛ ماننـد خنـده فرعـون در برخـورد بـا دلايـل

منطقـي و معجــزات روشــن حضــرت موســي عليه‌السلام چنانكـه قرآن كريم مي‌فرمايد :
«فَلَمّا جاءَهُمْ بِاياتِنا اِذا هُمْ مِنْها يَضْحَكُونَ : چون آيات ما را بر آنها آورد ، او را مسخــره كردند و خنديدند» .(1)
اين شيوه همه طاغوت‌ها و جاهلان متكبّر است كه مي‌خواهند بدين وسيله به ديگران بفهمانند كه اصلاً دعوت آنها قابل بررسي ، مطالعه و جوابگويي نيست و ارزش يك برخورد جدّي را ندارد .(2)
در عصر حاضر نيز متكبّران و افراد خودخواه و فاسد ، چنين رفتارهايي را به صورت‌هاي متنوّع ، به زبان فيلم ، طنز و ... دارند و براي اينكه حرف باطل خود را به كرسـي بنشاننـد و زيربـار حرف حـق نرونـد ، بـراي آنهـا هر قـدر دليـل و برهـان
1 ـ 47 / زخرف .
2 ـ تفسير نمونه ، جلد 21 ، صفحه 79 .

آورده شـود بـاز ، با خنـده تمسخـرآميـز ، سعـي مي‌كننـد دلايـل طـرف خـود را ناديـده بگيرنـد و بـر بـاطـل ، اصـرار ورزنـد . قـرآن كريـم در ايـن زمينه مي‌فرمايد :
«اِنَّ الَّذيــنَ اَجْـرَمُـوا كـانُـوا مِـنَ الَّذيـنَ امَنُـوا يَضْحَكُـونَ : همـانــا (امــروز) بدكـاران بـر اهــل ايمان مي‌خندنــد (و مسخــره مي‌كننــد)» .(1)
بدكاران ، پيوسته به مؤمنان مي‌خندند ؛ خنده‌اي كه از روح طغيان ، كبر ، غرور و غفلت ناشي مي‌شود . غافل از اينكه روزي مي‌رسد مؤمنان به آنها بخندند ؛ چنانچه قرآن كريم مي‌فرمايد :
«فَالْيَـوْمَ الَّذيـنَ امَنُـوا مِــنَ الْكُفّــارِ يَضْحَكُـونَ : پس امــروز (كـه روز جــــزاي نيـــك و بــد اســت) اهــل ايمــان بــه كفــار مـــي‌خنــدنــد» .(2)
1 ـ 29 / مطففين .
2 ـ 34 / مطففين .

آري ، روز قيامت ، بازتابي از اعمال انسان در دنياست و در آنجا بايد عدالت الهي اجرا شود و عدالت ، ايجاب مي‌كند كه در آنجا مؤمنان پاكدل به كفار لجوج ، معاند و استهـزاء كننده بخندند . و اين خود نوعي عذاب دردناك براي مغروران متكبر است .
در بعضي از روايات از رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله آمده است : «در روز قيامت ، دري از بهشت به روي كفّار گشوده مي‌شود و آنها به گمان اينكه فرمان آزادي از دوزخ و ورود به بهشت به آنها داده شده است ، به سوي آن حركت مي‌كنند . هنگامي كه به آن مي‌رسند،ناگهان‌دربسته‌مي‌شود و اين‌كارچندبارتكرارمي‌گردد و مؤمنان‌كه‌در بهشـت نظـاره‌گر آننـد ، بـه آنها مي‌خندند» .(1)
1 ـ تفسير نمونه ، جلد 26 ، صفحه 288 .

2 ـ شادي به زشتي‌ها

افـراد زشتكـار دو دسته‌اند ؛ دسته‌اي كه به راستي از عمل خود شرمنده‌اند و نجات اين دسته بسيار آسـان اسـت . دستـه ديگر هستنـد كه نه تنهـا احساس شرمندگـي نمي‌كننـد ، بلكـه به قدري مغرور و از خود راضي هستند كه از اعمال زشت و ننگينشان خوشحالند و حتّـي به آن مباهـات مي‌كننـد و دوسـت دارنــد مــردم از آن‌هــا تمجيـد كننـد . قـرآن كريــم دربــاره چنيــن افــرادي مي‌فرمــايـد :

«لا تَحْسَبَنَّ الَّذينَ يَفْرَحُونَ بِما اَتَوْا وَ يُحِبُّونَ اَنْ يُحْمَدُوا بِما لَمْ يَفْعَلُوا فَلا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفازَةٍ مِنَ‌الْعَذابِ وَ لَهُمْ عَذابٌ اَليمٌ : اي پيغمبر ! مپندار آنهايي كه به كردار زشت خود شادمانند و دوست دارند كه از مردم به اوصاف پسنديده‌اي كه هيـچ در آنهـا وجــود نـدارد ، آنهـا را ستايـش كننـد ، البتـه گمـان مـدار كـه از

عــذاب خـدا رهايي يابنـد بلكـه بـراي آنهـا عــذاب دردناكــي خواهــد بــود» .(1)

از اين آيه استفاده مي‌شود كه فرح و سرور در برابر كار نيكي كه انسان توفيق انجـام آن را يافتـه ، اگر بـه صـورت معتـدل باشـد و مايـه غـرور و خودپسندي نگـــردد ، نكـوهيــده نيســــت .(2)

3 ـ شادي به لغزش‌هاي ديگران

شكّي نيست كه هركسي در طول زندگي ، لغزش‌ها و اشتباهاتي دارد و گاهي در موقعيّت‌هايـي قرار مي‌گيرد كه ممكــن است مورد مضحكــه و خنــده ديگــران قرار بگيـرد؛ ماننـد لكنـت زبـان ، توپـوق زدن در سخــن گفتــن ، يا به زمين خوردن و يــا شكست‌هـاي زندگــي كه نبايــد در چنيــن مواقعــي ، خــوشحــال شويـــم .

1 ـ 188 / آل عمران .

2 ـ تفسير نمونه ، جلد 3 ، صفحه 210 .

علــي عليه‌السلام فرمـــــود :

«لا تَفْرَحْ بِسَقْطَةِ غَيْرِك فَاِنَّكَ لا تَدْري ما يَحْدُثُ بِكَ الزَّمانُ : به لغزش ديگـران خوشحـال مشـو ؛ زيرا تـو نمي‌دانـي كه زمانـه بـا تو چـه خواهـد كـرد» .(1)

4 ـ خنده‌هاي بي‌مورد

عرب باديه‌نشيني به محضر رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله رسيد در حالي كه بر ماده شتري چموش سوار بود پس از عرض سلام شترش او را از آن حضرت دور مي‌كرد . در اثر تكرار اين جريان همراهان پيامبر به او خنديدند مرد عرب ناراحت شد و شترش را كشت . اصحاب به پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله عرض كردند ، مرد عرب شترش را كشت حضرت فرمود : بله دامن‌هاي شما پر از خون آن شتر است شما خنديد و او از رفتار شما عصباني شد و آن را كشت .(1)

1 ـ ميـزان الحـكمــة ، جلــد 7 ، صفحـه 149 .

5 ـ شـادي به گنـــاه

از شادي‌هـاي ناپسنـد ، شـادي به گنـاه و عصيـان اســت . علــي عليه‌السلام فرمـــود :
«التَّبهُّـجُ بِالْمَعاصـي اَقْبَـحُ مِنْ رُكُوبِهـا : شـادي بـه گنـاه ، زشت‌تـر اســت از انجــــــام آن» .(2)
در روايـت ديگـر از امـام سجـاد عليه‌السلام نقـل شـده كه فرمودند :
«بپرهيز از خوشحالي به گناه چراكه خوشحالي به گناه از خود گنـاه بدتـر و بزرگ‌تـر اسـت» .(3)
1 ـ محجة البيضاء ، جلد 5 ، صفحه 233 .
2 ـ ميزان الحكمة ، جلد 3 ، صفحه 463 .
3 ـ ميزان الحكمة ، جلد 3 ، صفحه 463 .

6 ـ شـــــادي بـا دروغ

از شادي‌هـاي ناپسنـد ، ايجاد شادي با گفتار دروغ است . پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمود :
«وَيْلٌ لِلَّذي يُحَدِّثُ فَيَكْـذِبَ لِيَضْحَـكَ بِـهِ الْقَـومَ وَيْـلٌ لَـه ! وَيْـلٌ لَــه! وَيْـلٌ لَـه!: واي بر كسي‌كه سخني دروغ بگويد تا مـردم را بخنـدانــد، واي بـر او، واي بـــر او، واي بـر او» .(1)

حــق و باطــل ، هميشـه بوده‌انـد و هميشـه مظلومانـي در تاريـخ به دسـت ظالمـان و ستمگـران كشتـه شده‌انـد و بزرگ‌تريـن ظلـم تاريـخ ، ظلـم به اهــل بيــت و شهـادت جانسـوز سـالار شهيــدان امــام حسيــن عليه‌السلام و يــاران بـاوفايــش بــود .

1 ـ بحارالانوار،جلد77، صفحه88 .

(220) شادي و آرامش

بني اميّـه ، آل زيـاد و آل مـروان به جـاي اينكـه اشكـي براي شهـادت آنها بريزنـد و ناراحـت و متأثـر باشنـد ، از اين جنايـت بزرگ تاريـخ ، شـادي كـردنـد . در فـــرازي از زيـــارت عـــاشــورا آمــده اســت :

«وَ هذا يَومٌ فَرِحَتْبِه آلُزِيادٍ وَ آلُمَرْوانَ» .

«روز عاشورا روزي است كه آل زياد و آل مروان شادي كردند و سوت و كف زدند و با شادي و سرور خود رضايت و ارتباط خود را با اين فاجعه تاريخ به تماشا گذاشتند و لعن و نفرين ابدي را مستحقّ خود ساختند ، امروز هم اگر ظلمي در هر جاي جهان‌صورت‌بگيرد و كسي‌به‌آن‌ظلم،خشنود و شادمان‌باشد، شريك‌ظالم‌خواهدبود.

8 ـ شادي بر مخالفت از فرمان‌هاي پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله

يكي از شادي‌هاي ناپسند ، شادي بر مخالفت از فرمان پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله است كه بارها در زمان پيامبر ، توسط مسلمان نمايان و منافقان انجام مي‌گرفت . قرآن كريم در اين
شادي و آرامش (221)
باره مي‌فرمايد : «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلافَ رَسُولِ اللّهِ وَ كَرِهُوآا اَنْ يُجاهِدوُا بِاَمْوالِهِمْ وَ اَنْفُسِهِمْ في سَبيلِ اللَّهِ ... : تخلّف جويان (از جنگ تبوك) از مخالفت با رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله خوشحال شدند و كراهت داشتند كه با اموال و جان‌هــاي خود در راه خدا جهاد كنند ...» .(1)
قرآن كريم در ادامه آيات قبل ، به آنها مي‌فرمايد: «فَلْيَضْحَكُوا قَليلاً وَ لْيَبْكُوا كَثيرا جَزآءً بِما كانُوا يَكْسِبُونَ : آنها بايد كمتر بخندند و بسيار بگريند ، اين جزاي كارهايــي اســت كه انجــام مي‌دادنــد» .(2)

داشتن مال و ثروت ، ارزش و افتخار محسوب نمي‌شود ، مهم نحوه استفاده از

1 ـ 81 / توبه .
2 ـ 82 / توبه .

مال و ثروت است ، اگر در مسير صحيح و درست استفاده شود و دارنده آن به دارايي خود مغرور نشود ، ارزش دارد . قرآن كريم درباره قارون مي‌فرمايد :

«اِنَّ قارُونَ كانَ مِنْ قَوْمِ مُوسي فَبَغي عَلَيْهِمْ وَاتَيْناهُ مِنَ الْكُنُوزِ ما اِنَّ مَفاتِحَهُ لَتَنُوأُ بِالْعُصْبَةِ اوُلِي الْقُوَّةِ ... : همانا قارون يكي از ثروتمندان قوم موسي بود كه بر آنها طريق ظلم و طغيان پيش گرفت و ما آن قدر گنج و مال به او داديم كه بر دوش بردن كليدهــاي آن گنج‌هـا صاحبــان قـوت را خسته مي‌كرد» .(1)

قارون ، به جاي اينكه از اين همه ثروت ، در مسير صحيح استفاده كند ، مغرورانه مي‌گفت : «اين ثروت را به وسيله دانشي كه نزد من است به دست آورده‌ام» . و مال و ثـروت خـود را به رخ مردم مي‌كشيد و خودنمايي مي‌كرد تا اينكه قومش به او گفتند :

1 ـ 76 / قصص .

«...لاتَفْرَحْ اِنَ‌اللّهَ لايُحِبُ‌الْفَرِحينَ...:اين‌همه‌شادي‌مغرورانه‌مكن‌كه خداوند شادي‌كنندگــان مغـــرور را دوست نمي‌دارد».(1)

قــرآن كريــــم در آيـــه ديگــر دربـاره افــراد كــم‌ظرفيــت مـي‌فـرمــايـــد :

«وَلَئِنْ اَذَقْنهُ نَعْماَءَ بَعْدَ ضَرّآءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئاتُ عَنّيآ اِنَّهُ‌لَفَرِحٌ فَخُورٌ : و اگر آدمي را به نعمتي پس از محنتي رسانيم ، مغرور و غافل شود كه ديگر روزگار زحمـت و رنـج مـن ســر آمــده ، سرگــرم شادمــانـي و مفاخرت گردد» .(2)

پيامدهاي چهارگانه شادي‌هاي ناروا

پيامدهاي چهارگانه شادي‌هاي ناروا

شـادي‌هـاي نـاروا ، پيـامـدهـايـي را بـه دنبـال دارد كـه بـه چنـد نمـونـه از آنهـا اشـاره مـي‌نمـائيـم :

1 ـ 76 / قصص .

2 ـ 10 / هود .

1 ـ جنگ و دعوا

شادي‌هاي مستانه و افراطي ، گاهي موجب تنش و برخورد با ديگران مي‌شود و در نتيجه به جنگ و دعوا كشيده مي‌شود . علي عليه‌السلام فرمود :

«رب طرب يعوذ بالحرب : چه بسا خوشي و شادي كه به جنگ و دعوا منتهي مي‌شود» .(1)

2 ـ ذلـت و رسوايـي

بعضي‌ازشادي‌هابه‌جهت‌توأم‌بودن‌بافسادوگناه،سرانجام‌به‌ذلّت ورسوايي‌شخص مي‌انجامد. علي عليه‌السلام فرمود :

«مَنْ تَلَذَّذَ بِمَعاصِي اللّهِ اَوْرَثَهُ اللّهُ ذُلاًّ : كسي كه از گناهان و معاصي ، لذّت ببرد ، خداوند او را ذليل خواهد نمود» .(1)

1 ـ ميـزان الحكمـة ، جلـد 7 ، صفحـه 426 ، غـررالحكـم ، حديـث 5456 .

3 ـ هلاكـــت و سقـــــوط

يكي از سنّت‌هاي الهي اين است كه هرگاه جامعه‌اي به خوشگذراني ، عياشي و تن‌پروري روي آورد ، دير يا زود ، سقوط خواهد كرد . و در مقابل ، جوامعي كه ميانه‌روي در معاش ، تلاش و صرفه‌جويي در زندگي را شعار خود قرار مي‌دهند ، سربلند خواهند بود ؛ چنانكه ملت «ژاپن» در عصر ما توانست بعد از جنگ جهاني از اين‌حربه براي‌سربلندي خود، بهره‌گيرد.
به همين جهت است كه قرآن مجيد وقتي از سقوط ملّت‌ها سخن مي‌گويد ، از اين واقعيت ، تحت عناوين : مترفين ، فاسقين و ... ياد مي‌كند ؛ چنانچه در جايي

1 ـ ميزان الحكمة ، جلد 3 ، صفحه 463 .

مي‌فرمايد : «وَ اِذا اَرَدْنا اَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً اَمَرْنا مُتْرَفيها فَفَسَقُوا فيها فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْناها تَدْميرا : و ما چون اهل دياري را بخواهيم (به كيفر گناه) هلاك سازيم ، پيشوايان و متنعمان آن شهر را امر كنيم (به طاعت ليكن آنان) راه فسق و تبهكاري و ظلم در آن ديار پيش گيرند (و مردم به راه آنها مي‌روند) آنگاه تنبيه و عقـاب ما تحقـق خواهـد يافـت ، آنگـاه همه را (به جرم بدكاري) هلاك سازيم» .(1)
در مورد ديگر در همين رابطه چنين تأكيد مي‌كند :
«وَ كَمْ اَهْلَكْنا مِنْ قَرْيَةٍ بَطِرَتْ مَعيشَتَها فَتِلْكَ مَساكِنُهُمْ لَمْ تُسْكَنْ مِنْ بَعْدِهِمْ اِلاّ قَليلاً وَ كُنّا نَحْنُ الْوارِثينَ : و چه بسيار شده ما اهل دياري را كه به هوسراني و خوشگذراني پرداختند ، هلاك كرديم ، اين خانه‌هاي ويران آنان است كه بعد از آنها جز عده قليلي در آن ديار سكونت نيافت» .

1 ـ 16 / اسراء .

و در سوره توبه ، در مورد درخواست صاحبان مكنت از سوي خدا مبني بر اينكه آنها را از رفتن به جنگ معذور بدار ، چنين آمده است : «وَ اِذآا اُنْزِلَتْ سُورَةٌ اَنْ امِنُوا بِاللّهِ وَ جاهِدُوا مَعَ رَسُولِهِ اسْتَأْذَنَكَ اُولُوا الطَّوْلِ مِنْهُمْ وَ قالُوا ذَرْنا نَكُنْ مَعَ الْقاعَدينَ : و هرگاه سوره‌اي نازل شد كه امر به ايمان به خدا و جهاد با همراهي رسول در راه ديـن خـدا كـرد (ثروتمندان آن "منافقان" از حضور تو تقاضاي معـافي از جهاد كـرده و گفتنـد مـا را از معـاف‌شـدگان محسـوب دار» .(1)
در سوره فرقان مي‌خوانيم وقتي خداوند معبودهاي مشركين را مورد بازخواست قـرار مي‌دهـد و مي‌فـرمايـد : آيـا شمـا آنهـا را گمـراه كرديـد و يـا آنكـه آنهـا شخصـا بـه چنيـن انحــرافـي دسـت زدنـــد ؟ آنـان در

مقـــام پـــاســـخ مي‌گوينــد :
1 ـ 86 / توبه .

«... وَ لكِنْ مَتَّعْتَهُمْ وَ اباءَهُمْ حَتّي نَسُوا الذِّكْرَ وَ كانُوا قَوْما بُورا : لكن تو ايـن كافـران و پدرانشـان را متمتـع به دنيـا و نعمت‌هـاي آن گردانيـدي تا آنكه از فرط سرگرمـي به دنيـاي پست فاني ، ذكر تو و قرآن عظيم تو را كه سرمايه سعادت بـود ، فـرامـوش كـردنــد و مـردمــي شقـــي و تبهكـــار روزگـــار بـودنــد» .(1)
چنانكه ملاحظه مي‌فرماييد ، در تمامي اين آيات ، عامل سقوط ، انحراف و گناه و از زير بار تكليف جهاد شانه خالي ، همان بهره‌مندي از رفاه مادي و سرگرم شدن به مظاهر زودگذر آن است .
آري ، اين قانون خلقت است ، هر ملتي كه به راحتي و عيش ، خوي كند ، بايد ذليـــل شــــود .(1)
1 ـ 18 / فـــرقـــــان .

4 ـ عذاب الهي

پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «مَنْاَذْنَبَ ذَنْبا وَ هُوَضاحِكٌ دَخَلَالنّارَ وَ هُوَباكٍ: كسي كه گناه كند در حالي‌كه مي‌خندد، در قيامت داخل آتش جهنم مي‌شود در حالي كه گريان‌است».(2)

پيامبر اسلام صلي‏الله‏عليه‏وآله مظهر انسان كامل بود . و قرآن او را به «خُلق عظيم» ياد نموده در سيــره آن حضـرت آمـده است : «گشاده رو بود و هميشه تبسم بر لب داشت» .(3)

1 ـ آيت‏اللّه محمدي‏گيلاني، قرآن و سنن‏الهي دراجتماع‏بشر، صفحه240(نشرسايه).

2 ـ وسـائـــــل الشيعـــــة ، جلـــــــــد 11 ، صفحـــــــــــه 268 .

3 ـ الميـــــــزان (عـــــربــــــي) ، جلـــــــد 6 ، صفحـــــــــــه 209 .

و شادي در چهره‏اش نمايان بود ، هنگامي كه از چيزي خوشحال مي‏شد ، مي‏فرمود : «اَلْحَمْدُلِلّهِ عَلي هذِهِ النِّعْمَةِ ؛ حمد و سپاس خدا را بر اين نعمت» . و زماني كه غمگين مي‏شد ، مي‏فرمود : «اَلْحَمْدُلِلّهِ عَلي كُلِّ حالٍ : حمد مخصوص خداوند است در هر حال» .(1)

پيامبر اكرم صلي‏الله‏عليه‏وآله در روزهاي عيد ، غسل مي‏كرد و بر خود عطر مي‏زد و اگر يكي از اصحابـش را غمگيـن مي‏يافـت ، با مزاحـي او را شـاد مي‏ساخـت ، او لبـاس مرتـب و منـاسـب بـــر تــــن مــي‏كـــرد و خــــود را مـي‏آراســت (2) و مــي‏فــرمــود :

«اِنَّ اللّـهَ يَبْغُـضُ الْوَسَـخَ و الشَّعَـثَ : خداوند كثيفي و ژوليدگي را مبغـــــــوض مــــي‏دارد» .(1)

1 ـ سنن البني ، صفحه 328 ، حديث 378 .

2 ـ وسائـــل الشيعة ، جلد 3 ، صفحه 344 .

علي عليه‏السلام كه از كودكي با پيامبر اكرم صلي‏الله‏عليه‏وآله همنشين بود ، بسان آن حضرت ، قلبي مهربان و چهره‏اي متبسم ، زباني شيرين و اخلاقي خوش داشت . با اصحاب ، به نشست و برخواست صميمانه مي‏پرداخت و كساني را كه غصه‏دار و عبوس مي‏ديد ، شـادمـان مي‏سـاخـت ، در برخـورد بـا اصحـاب ، اهــل مــزاح و شوخــي بـــود .

حضرت فاطمه عليهاالسلام كه زندگاني كوتاه او همراه با فراز و نشيب‏هاي فراوان و گاه حوادث تلخ بود ، در فرصت‏هاي مناسب ، براي زدودن غبار غم از چهره شوهر عزيزش لب به مزاح و شوخي مي‏گشود و با شوخي مليح و زيبا ، غنچه خنده بر لبان علي عليه‏السلام شكوفـا مي‏سـاخـت ، شادكامـي و خوشحالـي آن پـاك بانـو ، زمانـي بــه

1 ـ نهج الفصاحة ، حديث 741 .
(232) شادي و آرامش
اوج خـود مي‌رسيـد كـه خـود را بـه دور از لغزش‌هــا و عمــل نـاپسنـد مـي‌يـافــت .

نمونه‌هايي‌ازشادي‌هاي‌اهل‌بيت عليهم‌السلام

نمونه‌هايي‌ازشادي‌هاي‌اهل‌بيت عليهم‌السلام

وقتي زندگي پربار اهل بيت عصمت و طهارت عليهم‌السلام را مطالعه مي‌كنيم ، به موارد بسياري برخورد مي‌كنيم كه ائمه معصومين در موارد ، اظهار شادي نموده‌اند ، اينك به چند نمونه از آنها اشاره شود :

1 ـ احيـاي مكتـب اهـل بيـــت عليهم‌السلام

از جمله شادي‌هاي اهل بيت ، «شادي به احياي مكتب است» ، اين معنا از رواياتي چند استفاده مي‌شود كه به برخي از آن‌ها اشاره مي‌نمائيم :

امام صادق عليه‌السلام فرمود : هر كدام از شما كه تقوي پيشه كند و متديّن و امين باشد مي‌گويند جعفري است و من خوشحال مي‌شوم .

امام عسگري عليه‌السلام فرمود : «فَاِنَّ الرَّجُلَ مِنْكُمْ اِذا وَرِعَ في دينِهِ وَ صَدَقَ في

حَديثَهُ وَ اَدَّي الْأَمانَةَ وَ حَسُنَ خُلْقُهُ مَعَ النّاسِ قيلَ هذا شيعي فَيَسُرُّني ذلِكَ ثُمَّ قالَ اتَّقُو اللّهَ وَ كُونُوا زَيْنا وَ لا تَكُونُوا شَيْنا جَرُّوا اِلَيْنا كُلَّ مَوَدَّةٍ : اگر كسي از شيعيان در دين خود ورع ورزد و راستگو و امانتدار باشد و با مردم نيكو رفتار كند مي‌گويند او شيعه است و اين مرا خوشحال مي‌سازد سپس فرمود : تقوي پيشه كنيد و مايه زينت ما باشيد نه موجب ننگ ما ، دوستي‌ها را به سوي ما جلب كنيد .(1)

2 ـ عرض‌اعمال و ديدن‌كارهاي‌خوب‌شيعيان

يكي از بحث‌هايي كه در رابطه با غم و شادي معصومان عليهم‌السلام مطرح است ، بحث عرض اعمال است . معصومان عليهم‌السلام از اعمال خوب و بد پيروانشان با خبر مي‌شوند ؛ اگـر اعمـال خوبـي داشتـه باشنـد ، شـاد مي‌شونـد و اگـر عكـس ايـن باشـــد ،
1 ـ بحـــــارالانـــوار ، جلـــد 78 ، صفحـــــه 372 .

محزون و ناراحـت مي‌شونـــد . ريشـــه ايـــن ، بحـــث از قـــرآن اسـت كه مي‌فرمايد :
«وَ قُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَي اللّهُ عَمَلَكُمْ وَ رَسُولُهُ وَ الْمُؤْمِنُونَ وَ سَتُرَدُّونَ اِلي عالِمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِما كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ : بگو عمل كنيد ، سپس خداوند و فرستاده او و مؤمنان ، اعمال شما را مي‌بينند و به زودي به سوي كسي باز مي‌گرديد كه‌پنهان و آشكاررامي‌داندوشمارابه‌آنچه عمل‌مي‌كرديد، خبرمي‌دهد».(1)
از امـــام صـــــادق عليه‌السلام نقـــــل شـــــده اســـــت كــــه فــــرمـــــود :
«تُعْرَضُ الْأَعْمالُ عَلي رَسُولِ اللّه اَعْمالُ الْعِبادِ كُلَّ صَباحٍ ، اَبْرارُها وَ فُجّارُها ، فَاحْذَرُوها وَ هُوَ قَولَ اللّهِ عَزَّوَجَلَّ "وَ قُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَي اللّهُ عَمَلَكُمْ وَ رَسُولُهُ" : تمام اعمال مردم هر روز صبح به پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله عرضه مي‌شود ،
1 ـ 105 / توبه .

اعمال نيكان و بدان ، بنابراين ، مراقب اعمالتان باشيد و اين مفهوم گفتار خداوند است كه مي‌فرمايد : بگو عمل كنيد ، پس خداوند و فرستاده او و مؤمنان ، اعمال شما را مي‌بينند» .(1)
در حديـث ديگـري از امـام باقـر عليه‌السلام نقـــل شـــده كــــه فـــرمـــودنــــد :
«اِنَ الْاَعْمالَ تُعْرَضُ عَلينَبِيِّكُم كُلُ عَشَيَّةِ الْخَميسِ فَلْيَسْتَحِ اَحَدُكُمْ اَنْ تُعْرَضَ عَلينَبيِّه الْعَمَلَ الْقَبيحَ: تمام‌اعمال شما برپيامبرتان هر عصر پنج‌شنبه‌عرضه‌مي‌شود، بنابـرايـن ، بايد از اينكه عمل زشتي از شما بر پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله عرضه شود ، شرم كنيد» .(2)
1 ـ تفسير نمونه ، جلد 8 ، صفحه 125 .
2 ـ تفسيـر نمونـه ، جلـد 8 ، صفحـه 125 و نيز در بصائـر الـدرجـات ، يـازده روايــت در ايـــن زمينــــــه وجـــــود دارد .

در اينجا چند نمونه از رواياتي كه خوشحالي و يا ناراحتي ائمه معصومين عليهم‌السلام را از اعمال امت بيان مي‌كند ، نقل مي‌كنيم :
1 ـ «داوود رقّي» مي‌گويد : بر امام صادق عليه‌السلام وارد شدم ، حضرت فرمود :
«يا داوُود ! اَعْمالُكُمْ عُرِضَتْ عَلي يَوْمَ الْخَميس فَرَأَيْتُ لَكَ فيها شَيْئا فَرِحَنيوَذلِكَ صِلَتُكَ لاِبْنِ عَمِّكَ: اي‌داوود! اعمال شما بر من عرضه‌شد ودر اعمال تو چيزي ديدم كه مرا خوشحال كرد و آن صله و بخشش تو به پسرعمويت بود» .(1)
2 ـ «سماعه» مي‌گويد : از امام صادق عليه‌السلام شنيدم كه مي‌فرمود : «چرا به پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله بدي مي‌كنيد و او را ناراحت مي‌نماييد» . مردي گفت : قربانت گردم ! چگونه ما به پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله بدي مي‌كنيم؟!
1 ـ بحارالانوار ، جلد 23 ، صفحه 347 .

حضرت فرمود : «آيا نمي‌دانيد كه اعمال شما بر پيامبر صلي‌الله‌عليه‌وآله عرضه مي‌شود ؟ پس رسول خدا صلي‌الله‌عليه‌وآله را با گناهان خود ناراحت نكنيد» .(1)
3 ـ پيامبر اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله فرمود : «فاطِمَةُ بَضعةٌ مِنّي يَسرُّني مايَسرُها وَيُبْغُضني ما يُبغِضُها (2): فاطمه عليهاالسلام پاره تن من است ، آنچه او را خوشحال كند ، مرا خوشحال مي‌كند و آنچه او را به خشم مي‌آورد ، ما را نيز به خشم مي‌آورد» .(3)
1 ـ بحارالانوار ، جلد 73 ، صفحه 36 ، وسائل الشيعه ، جلد 11 ، صفحه 39 .
2 ـ سيدابن طاووس ، طرائف ، ترجمه : داوود الهامي ، صفحه 381 ، نويد اسلام . بحارالانوار ، جلد 43 ، صفحه 24 ، حديث 20 .
3 ـ ميزان الحكمة ، جلد 4 ، صفحه 229 .

جمع بندي و نتيجه‌گيري
آدمي در پستي و بلندي دنيا ، هر روز تجاربي را مي‌آموزد ، شايد مطلوب خود را آموخته‌باشد و يا بي‌راهه رفته باشد، آن‌هايي‌كه به محبوب و مطلوب خود رسيده‌اند، آرامند . امّا آن‌هايي كه راه را كج رفته‌اند ، دشمني‌هاي زيادي مثل حسد ، بخل ، خوف ، حزن و ... در درون خودفراهم كرده‌اند . اگر دل را به هر تعلق دنيايي بسپريم ، در رنجيم ، چراكه روزي آن را از دست مي‌دهيم ، اما اگر به هر تعلق دنيايي دل نسپريم و بدانيم

براي آزمون و امتحان الهي ، هر روز مقداري از اين دنيا در دست كسي است ، اگر به مقامي برسيم ، خوشحال نمي‌شويم و يا اگر چيزي از دستمان رفت نگران نيستيم . دنيا اگر از دست‌دادني نبود ، به ما نمي‌رسيد و چون به ما رسيده ، معلوم مي‌شود كه از دست ما هم مي‌رود ، چه بهتر كه ما هم‌اكنون به آن دل نبنديم و چه زيباست كه دل را در گرو چيزي قرار دهيم كه ماندني و جاودانه است كه همان ذكر و ياد خداي رحمان است و رحيم ، بخشنده و كريم .

امام صادق عليه‌السلام فرمودند : اِنَّ القَلْبَ يَتَلَجْلَجُ فِي الجَوْفِ يَطْلُبُ الحَقَّ ، فَاِذا اَصابَهُ اطمَأَنَّ وَقَرَّ : همانا دل در درون آدمي به دنبال حق مي‌گردد و چون به آن رسيد آرام و قرار گيرد .(1)

كسي كه خواهان آرامش و آسايش در زندگي است ، پيوسته بايد به ياد حق باشد و اين ياد حق تنها عامل آرامش است و ديگر نه فقدان چيزي او را نگران مي‌كند و نه برخورداري از متاعي او را به وجد مي‌آورد و به راستي كه دل فقط به يك چيز آرام مي‌گيرد و آن ياد حق است و راز مطلب آن است كه خداوند به ما از خود ما نزديك‌تر است .

1 ـ ميزان الحكمه ، محمد ري شهري ، انتشارات دارالحديث ، چاپ اول ، جلد 10 ، صفحه 4986 ، حديث 16939 .

وَاعْلَمُوآا اَنَّ اللّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَ قَلْبِهِ : بدانيد كه خدا ميان آدمي و دلش حائل مي‌گردد .(1)

دل‌ها به دست اوست و مقلب القلوب و تسلي دهنده دل‌ها تنها خداست .

آنهايي كه دل در گرو ايمان و اعتقاد به خداي سبحان و متجلي نمودن صفات الهي قرار داده‌اند ، سرانجامي نيكو و عاقبتي درخشان را براي خود مي‌خرند و پاداش خويش را از خالق مي‌گيرند .

لَيُدْخِلَنَّهُمْ مُدْخَلاً يَرْضَوْنَهُ ... : و خداوند آنان را به جايگاهي كه آن را مي‌پسندند درخواهد آورد .(2)

1 ـ 24 / انفال .

2 ـ 59 / حج .

كساني‌كه ايمان را سرلوحه زندگي خويش قرار داده و در سايه آن ، آرامش خود را استمرارمي‌بخشند، بهشت رابراي‌خودتضمين‌مي‌كنند وبه‌آنهااينگونه‌خطاب‌مي‌شود :

اُدْخُلُوها بِسَلامٍ اٰمِنينَ : با سلامت و ايمني در بهشت داخل شويد .(1)

بهاي بهشت را آناني درك مي‌كنند كه لطافت اسلام را فهميده‌اند و در پناه

بيرق ايمان ، سرمه دعا را بر چشم‌هاي شب زنده‌دار خويش كشيده‌اند و دوشادوش همسري مهربان سال‌هاي سرد و گرم را با آسايش مي‌گذرانند تا فرداهايي آرام را نظاره‌گر باشند .
شادابي ، نشاط ، شادي ويژگي مثبت هر انساني است كه به زندگي معنا بخشيده ، او را در فعاليت‌ها و نيل به موفقيت‌ها تقويت مي‌كند .
1 ـ 46 / حجر .

3 ـ شـادي ائمـه از شـاد كردن مؤمنين

امـام صـادق عليه‌السلام فرمـود : «وقتـي مؤمنـي را شـاد كرديـد ، تنهـا او شـاد نمي‌شـود ، بلكـه مـا نيـز شاد مي‌شويـم» .(1)

1 ـ با افراد آرام و بانشاط نشست و برخواست كنيد .
2 ـ به هر جايي كه مي‌خواهيد برويد چند دقيقه زودتر حركت كنيد با اين كار ، نه مجبوريدعجله‌كنيدونه‌دچارفشارعصبي‌شويد .
3 ـ به مسائل كوچك فكر نكنيد .
4 ـ چاي را با شكوفه بهارنارنج يا نعناع و يا چاي سبز بنوشيد .
1 ـ ميزان الحكمة ، جلد 4 ، صفحه 439 .

5 ـ كفش مناسب بپوشيد زيرا كفش مناسب موجب آرامش مي‌شود .
6 ـ از همان كه هستيد راضي باشيد در نتيجه احساس آرامش بيشتري خواهيد كرد .
7 ـ به گذشته فكر نكنيد زيرا گذشته ديگر وجود ندارد .
8 ـ ريخت و پاش‌ها را مرتب كنيد تا به آرامش برسيد .
9 ـ به خاطر آرامش خودتان هرچه زودتر از بدي‌هاي ديگران گذشت نماييد زيرا منتقل كردن احساس ناراحتي براي شخص فرستنده زيانبارتر است تا طرف مقابل .
10 ـ در محل زندگي خود گل و گياه نگه داريد تا اكسيژن بيشتري دريافت كنيد و در نتيجه به آرامش بيشتري برسيد .
11 ـ از لباس‌هاي رنگ روشن و پارچه‌هاي الياف طبيعي استفاده كنيد .
12 ـ بدويد كه دويدن از بهترين راه‌هاي غلبه بر فشار رواني است .
13 ـ زندگي را ساده بگيريد تا فشار رواني كمتري بر شما وارد شود .

14 ـ به هنگام عصبانيت حوله مرطوب و گرم روي صورت خود قرار دهيد .
15 ـ وانمود كنيد كه فرد آرامي هستيد

.
16 ـ در استخــر شنـا يا در جايـي پر آب مانند وان حمّام چند دقيقه شناور بمانيد .
17 ـ آنچـه كـه باعــث نگرانــي شمـا مي‌شونـد روي دفتـري يادداشــت نمــوده و سپــس يكـي يكـي احتمــال وقـــوع آنهـــا را بــازنگــري كنيــد آنگــاه خواهيــد ديــد بسيـــــاري از آنهــا تحقــــق نخــواهــد يــافـــــــت .
18 ـ لحظه‌هــاي زيبــاي زندگيتــان را بنويسيـد و سپس همه آنها را بياد بياوريد .
19 ـ گريــه كـردن ، هم اثرات احساسي دارد . و هم فيزيكي گهگاهي گريه كنيد .
20 ـ دعــا كنيـــــد كـــــه از روش‌هـــاي رسيـــدن بـــه آرامــــش اســـت .
21 ـ به دريــا برويـــد زيـرا آب دريــا و صـداي امواج آن موجب آرامش است .
22 ـ قبــل از طلــوع آفتــاب بيــدار شويـــــد و سحـــــرخيـــــز بـــاشيـــد .
شادي و آرامش (245)
23 ـ كاركردن فشار عصبي را كم‌مي‌كند و به شما كمك مي‌كند احساس خوبي داشته باشيد.
24 ـ آنقــدر ورزش كنيــد تا عرق كنيد و سپس بيست دقيقه به ورزش ادامه دهيد .
25 ـ براي‌اينكه زيربارقرض و فشارعصبي ناشي‌از آن‌نرويد قبل‌ازخريدفكر كنيد آن چيزي‌را كه مي‌خواهيد بخريد آياقدرت خريدش را داريد يا نه ، آنگاه خريد كنيد.
26 ـ اگــر مي‌خواهيــد بــه آرامــش بــرسيــد بيشتــر ميــوه و سبزيجــات خـــــام ، مـــاســـــت ، شيـــــــر ، تخـــــم مـــــرغ و ... بخـــــوريـــــد .
27 ـ در مكان‌هاي مذهبي بنشينيد ، زيــرا فضاهــاي مذهبــي همچــون مساجــد و زيارتگاه‌هـا در شمـا احسـاس آرامـش ايجـاد مي‌كنـد .(1)رَبَّنا تَقَبَّلْ مِنّا
1 ـ 15 نكته براي آسودگي خاطر ، پاول ويلسون ، مترجم سپيده قدياني .
(246) شادي و آرامش

منابع

1 ـ تفسير الميــزان ، علامه طباطبايي ، انتشارات اسلامي ، جلد 2 .
2 ـ تفسير الميــزان ، علامه طباطبايي ، انتشارات اسلامي ، جلد 9 .
3 ـ تفسير الميزان ، علامه طباطبايي ، انتشارات اسلامي ، جلد 11 .
4 ـ تفسير الميزان ، علامه طباطبايي ، انتشارات اسلامي ، جلد 26.
5 ـ تفسيرنمونه، آيت‌اللّه مكارم شيرازي، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلد22.
6 ـ تفسيرنمونه، آيت‌اللّه مكارم شيرازي، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلد26.
7 ـ تفسيرنمونه، آيت‌اللّه مكارم شيرازي، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، جلد28.
8 ـ تفسيرجوان، محمدبيستوني، انتشارات‌دارالكتب‌الاسلاميه، چاپ‌اول، جلد8.
9 ـ تفسير جوان ، محمد بيستوني ، انتشارات دارالكتب الاسلاميه ، چاپ اول ، جلد 10 .
10 ـ تفسير جوان ، محمد بيستوني ، انتشارات دارالكتب الاسلاميه، چاپ اول ، جلد 16 .
(247)
11 ـ تفسير جوان ، محمد بيستوني ، انتشارات دارالكتب الاسلاميه ، چاپ دوم ، جلـــــد 26 .
12 ـ تفسيرنور،محسن‌قرائتي،انتشارات‌مركزفرهنگي‌درس‌هايي ازقرآن، چاپ اول ، جلد 6 .
13 ـ تفسيــــر نويــن ، محمدتقي شريعتــي ، انتشــارات درخشــان ، جلــد 30 .
14 ـ نهج‌البلاغــــه ، محمد دشتــــي ، انتشــــارات مشرقيــــن ، چـاپ شـشم .
15 ـ ميزان‌الحكمه، محمد ري شهري، انتشارات دارالحديث، چاپ اول، جلد 5 .
16 ـ ميزان‌الحكمه، محمد ري‌شهري، انتشارات‌دارالحديث، چاپ‌اول، جلد10.
17 ـ ميزان‌الحكمه، محمد ري‌شهري، انتشارات‌دارالحديث، چاپ‌اول، جلد13.
18 ـ نصايـــح ، آيت اللّه مشكينـــي ، انتشـــارات الهـــادي ، چـاپ هفـدهــم .

19 ـ دنياشناسـي و دنياگرايـي ، آيت اللّه جوادي آملـي ، انتشارات اسراء ، چـاپ اول .
(248)
20 ـ سيره علمي و عملي حضرت رسول اكرم صلي‌الله‌عليه‌وآله آيت اللّه جوادي آملي ، انتشـارات اسـراء .
21 ـ دورنمايـي از زندگانـي موسـي‌بن‌جعفـر عليه‌السلام ، انتشـارات نسـل جـوان .
22 ـ جلوه‌هاي‌نيايش، موسوي‌كلانتري‌دامغاني، انتشارات‌پيام‌آزادي، چاپ‌اول.
23 ـ پژوهشي‌پيرامون‌تدبردرقرآن،ولي‌اللّه نفي‌پورفر، انتشارات‌اسوه،چاپ‌دوم.
24 ـ لطائف عرفاني برگرفته از آثار امام خميني (ره) ، مجيد زمانپور ، انتشارات پازينه ، چاپ اول .
25 ـ حلية المتقيـن، علامـه مجلسـي، انتشـارات هجـرت، چـاپ پنجـم.
26 ـ صحيفـه سجـاديـه ، انتشـارات فقيـه ، چـاپ سـوم .
27 ـ مبـارزه با افسردگي ، دكتر محمد خداياري فرد ، دانشگاه تهران ، چاپ اول .
28 ـ زبـان روح ، شفـاي تـن ، ولفگانگ وايكرت ، مترجم محمدطاهر طاهر .

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحیم
جاهِدُوا بِأَمْوالِكُمْ وَ أَنْفُسِكُمْ في سَبيلِ اللَّهِ ذلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ
(سوره توبه آیه 41)
با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السّلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند
بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص 159
بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهلبیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال 1340 هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند.
مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال 1385 هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.
اهداف :دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السّلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.

از جمله فعالیتهای گسترده مرکز :
الف)چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی
ب)تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن سهمراه
ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازيهاي رايانه اي و ... اماکن مذهبی، گردشگری و...
د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رايگان نرم افزار هاي تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر
ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای
و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط 2350524)
ز)طراحی سیستم هاي حسابداري ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و...
ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ...
ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه
ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال

دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگي مذهبي قائميه اصفهان
تاریخ تأسیس: 1385 شماره ثبت : 2373 شناسه ملی : 10860152026
وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com
فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com
تلفن 25-2357023- (0311) فکس 2357022 (0311) دفتر تهران 88318722 (021) بازرگانی و فروش 09132000109 امور کاربران (0311)2333045

نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی ، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت

امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشاالله.
شماره حساب 621060953 ، شماره کارت :6273-5331-3045-1973و شماره حساب شبا : IR90-0180-0000-0000-0621-0609-53به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان – خیابان مسجد سید

ارزش کار فکری و عقیدتی

الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام -: هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنتِ غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کَرَم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید».

التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست‌تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رَهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می‌گشایی که آن بینوا، خود را بِدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟».

[سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی‌گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد».

مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».